٣٦٥

طريقة لتنشئة أطفال واثقين

بعض الأنشطة التى تنمى تقدير الذات وتطور الشخصية وتحث على التخيل

"أفكار وأنشطة ومقترحات لا تقدر بثمن."
مجلة Creative Classroom

شيلا إليسون و باربرا آن بارنيت

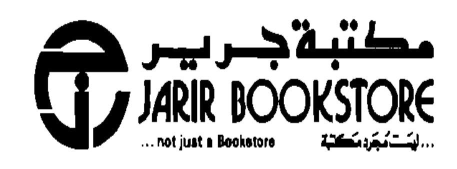
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ليست مجرد مكتبة...

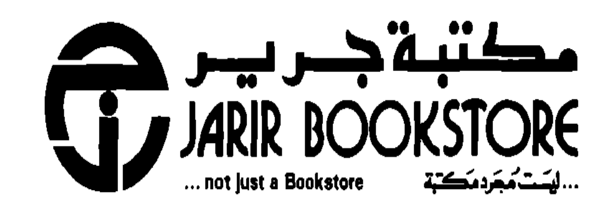
قامت المكتبة بتصوير الكتاب، أما التنسيق فقد تفضل به علينا مشكوراً الأخ الفاضل فارس حفظه الله وسدده

٣٦٥ طريقة لتنشئة أطفال واثقين

بعض الأنشطة التى تنمى تقدير الذات وتطور الشخصية وتحث على التخيل

شيلا إليسون وباربرا آن بارنيت





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من اي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معيّنة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

كل الأنشطة الواردة بهذا الكتاب يجب القيام بها تحت إشراف مناسب من البالغين. ويجب أن يلتزم الآباء وأولياء الأمور بالحذر عند اختيار الأنشطة المناسبة للعمر السنى لأطفالهم. ولن يتحمل الناشر والمؤلفتان أية مسئولية أدبية أو قانونية تجاه أى شخص أو أية مؤسسة تربوية فى حالة حدوث أى ضرر أو أذى تسببت فيه المعلومات التى يحتويها هذا الكتاب بشكل مباشر أو غير مباشر.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

365 ways to Raise Confident kids

"The ideas, activities and suggestions are invaluable."

Activities That Build Self-esteem, Develop Character and Encourage Imagination

Sheila Ellison & Barbara Ann Barnett

إهداء

إلى كل من يعتنى بأطفال العالم أملًا فى أن نصبح قادرين على تنشئة أطفال يعرفون حقيقة أنفسهم، ويستطيعون التعبير عن مشاعرهم، ويؤمنون بكل ما يمكنهم إنجازه.
وكذلك إلى مصادر الإلهام المتعددة التى أوحت إلينا بتأليف هذا الكتاب.

شيلا وباربرا آن

شكر وتقدير

أوجه شكرا خاصا لوالديَّ، نانسى وديف مالى؛ لأنهما ربيانى على الإيمان بأن كل الناس ذوو قيمة، وعلى تعليمهما لى أهمية الاهتمام بالآخرين، وعلى حبهما وتشجيعهما لى على الإيمان بذاتى.

كما أوجه جزيل الشكر إلى دومينيك ركا، ناشرة هذا الكتاب، على توجيهها ونفاذ بصيرتها وإيمانها بالكتاب. وأتوجه بالشكر إلى كل من تود ستوك ورينى كالومينو وكارين بوريس العاملين بدار سورس بوكس للنشر على تشجيعهم وعملهم الجاد.

وأشكر كذلك طلاب الصف الخامس بفصل الأستاذ توم دراجيت الدراسى بمدرسة أورمونديل بمدينة برتولا فالى بولاية كاليفورنيا، على رسوماتهم الرائعة والمبدعة.

شيلا

المحتويات

الجزء الأول: ما يتعلق بذاتك...١-٥١

تقدير الذات

تحفيز الذات

سعة الحيلة

وقت الانفراد بالنفس

الخيال

الجزء الثانى: عبر عن ذاتك..٥٢ـ ٩٥

المشاعر

التواصل

اللمسة

الجزء الثالث: عن الآخرين..٩٦ـ ١٥٦

العناية

الصداقة

الاحترام

التعاون

مستعد للتغيير

الآداب الحميدة

بناء المجتمع

الجزء الرابع: بناء الشخصية..١٥٧ـ ٢١٧

الشجاعة

المصارحة

الصبر

الاحتمال

تقديم المساعدة

المسئولية

الانضباط

العفو

الجزء الخامس: التحديات..٢١٨ـ ٢٤٤

أوقات المشكلات

ما يتعلق بالموت

الجزء السادس: المسائل العائلية ٢٤٥ـ ٣٣٠

تاريخ الأسرة

الأم

الأب

علاقة الأبوين معا

الإخوة

علاقة الكبير بالصغير

الاجتماعات الأسرية

الجزء السابع: امرحوا معًا..٣٣١ـ ٣٦٥

اللهو واللعب

الدعابة

التقاليد

المقدمة

يفنى الآباء حياتهم فى تربية أبنائهم، وتوجيه قراراتهم، وابتكار الأفكار، وإيجاد حلول للمشكلات، وتشكيل السلوكيات، آملين فى أن يكتسب أبناؤهم يوما ما المهارات اللازمة للتألق فى العالم الخارجى معتمدين على أنفسهم. إننا نسير مع أطفالنا فى طريق الحياة جنبا إلى جنب، نعلمهم ما نعلمه، ونورثهم معتقداتنا، ونشاركهم تحديات الحياة حتى يتهيأوا للسير وحدهم. إن ما نقدمه لهم من حب يرشدهم ويشجعهم على العثور على ذواتهم الأكثر إبداعا، تلك الروح التى تؤمن بأنها تستطيع التحليق فى السماء.

إن لكل ما تفعله وكل ما تفكر فيه وكل ما تؤمن به وكل موقف تتخذه أثرًا على الطريقة التى ينشأ عليها أبناؤك. فلا يمكن لطفل أن يكون أفضل من القدوة التى تقدمها له. ومن ثم فإننا كآباء نؤدى أعظم وظيفة على وجه الأرض، ألا وهى وظيفة تشكيل إنسان آخر عن طريق المعيشة اليومية. وهذا لا يعنى أن تصيب فى كل عمل تقوم به، أو تكتسب جميع المهارات المفيدة، أو تنتهج النهج الصحيح للانضباط، أو تحوز جميع المعارف ـ وإنما يعنى أن تسعى إلى ذلك. فقط يكفيك لتربية أبنائك أن تسعى لذلك وأن تبذل قصارى جهدك للوصول إليه. وسوف يشعر طفلك بتوجهك هذا، وسوف يدرك مدى اهتمامك بتكوين شخصيته المستقبلية.

وقد أُلف هذا الكتاب لكى يساعدك على العثور على الطرق اليومية من أجل مشاركة أطفالك ما تؤمن به وما تقدره وما تعتقد فى أهميته لكى يتعلموه. وسوف يقدم لك هذا الكتاب الأدوات اللازمة لتحقيق ما يهدف إليه الآباء: ألا وهو تنشئة أطفال أذكياء ومهتمين وأمناء وسعداء ومبدعين. وأنشطة هذا الكتاب سوف تضع بين يديك دليلا ملموسا لبناء الشخصية وتعليم القيم ومهارات

الحيـاة التـى من شأنهـا أن تحسن حياة جميع أفـراد العائلة. وكل ما تقوم به مـن أنشطة سيكون بمثابـة البـذرة التى تُزرع فى عقل طفلـك والتى تزهر ثمارها فى حقـل التصرفات، لتقوى طفلك على خوض الحياة.

ويمكـن لكل واحد مـن الأنشطة التى يحويها الكتاب أن تطبق على حـدة. ولا داعى للقيام بها على الترتيـب، وليس بالضرورة أن تقوم بواحدة قبل استيعاب الأخرى. وهى أنشطة سهلة المحتوى على النحو الذى ييسر استيعابها وتطبيقها. إنك تحيط علما باحتياجات عائلتك أكثر من غيرك. وأفضل مواضـع البداية هو مجال الاهتمامـات الشخصية، أو الموضع الذى تشعر بأنـه يفيد العائلة بشكل كبـير. وإذا كنـت مترددا من أين تبـدأ، يمكنك أن تبدأ من البداية. وكلمـا مارست تلك الأنشطة، تدفقت لديك أفكار جديدة. فامنح نفسك حرية الانتشار والنمو داخل اتجاهك الخاص.

وينقسـم الكتـاب إلى سبعة أجزاء. **الجـزء الأول: ما يتعلق بذاتك**، وهـو يناقش ضرورة أن تقيم علاقـة طيبة مـع نفسك، الأمـر الأساسى من أجل تحقيـق السعادة. وهو يتضمـن مفاهيم تقدير الذات وتحفيز الذات وسعة الحيلة وقضاء وقت على انفراد وتنمية الخيال.

الجـزء الثانى: عبر عـن ذاتك، وهو يعلمك كيفية التعبير عن المشاعـر بثقة وشجاعة، بينما يعمل فـى الوقت ذاته على مهارات التواصل الشخصى اللازمة للتواصل مع الآخرين. كما يناقش أهمية اللمسة الحانية والمتعاطفة والإيجابية باعتبارها وسيلة للتواصل غير اللفظى.

الجزء الثالث: عن الآخرين، وهو يناقش سبل توطيد العلاقات مع الآخرين بينما نبدأ فى استيعاب كيفية تنمية تلك الروابط. وتُعنى الموضوعات التى يناقشها هذا الجزء بالاهتمام بالآخرين وتكوين صداقـات وتعلـم احترام الآخرين والتعـاون والاستعداد لتقبـل تغيرات الحياة واتبـاع السلوكيات الحسنة والتواصل مع المجتمع بعناية.

الجزء الرابع: بناء الشخصية، ويناقش تنمية سمات شخصية معينة مثل الشجاعة والأمانة والصبر والتسامح وتقديم المساعدة والمسئولية والانضباط والعفو. تلك هى اللّبنات الشخصية التى تنشئ أناسا لديهم القدرة الفطرية على تقديم الإسهامات الإيجابية لعالمنا.

الجزء الخامس: التحديات، ويساعدنا على تفهم وتقبل التحديات والمصاعب التى نواجهها على مدار حياتنا. وتعريض الأطفال لأنشطة متعلقة بالموت والأوقات الصعبة يؤهلهم للاستمرار فى عدم الخوف، وفى الانفتاح، والتوازن، والتقرب إلى العائلة عند الشدائد.

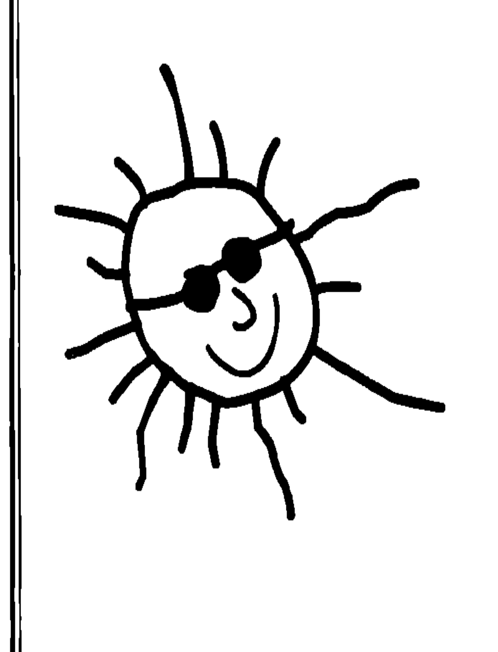
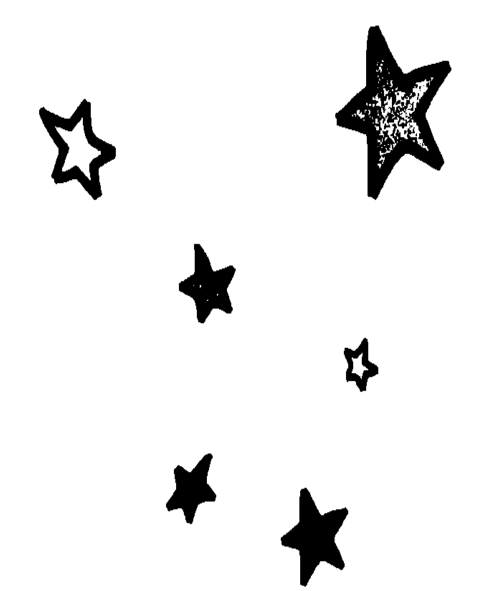
الجزء السادس: المسائل العائلية، ويناقش حياة الأسرة. وتمد الأنشطة الواردة فيه الأشخاص بالشعور بأنهم أعضاء أساسيون فى العائلة ـ العائلة التى تملك حياة وتاريخا وتجارب مشتركة وتواصلا ذا معنى ومستقبلا مبشـرًا. وتتضمن الموضوعات التى يناقشها هذا الجزء تاريخ العائلة ووقت الأم ووقت الأب وعلاقة الوالدين معا وعلاقات القرابة وعلاقة الكبير بالصغير وكيفية عقد اجتماع أسرى.

الجزء السابع: امرحوا معًا، ويبين هذا الجزء السر فى استمرار أفراد العائلة فى التقرب لبعضهم ـ ألا وهو قضاء أوقات ممتعة معا! فإذا استطعنا أن نلعب ونمرح معا، وإذا استطعنا أن نضحك وننمى روح الدعابة، وإذا استطعنا بناء التقاليد التى ينعم بها الجميع، فقد أضفنا المكوِّن الذى من شأنه أن يجعل الجهود المبذولة ذات قيمة.

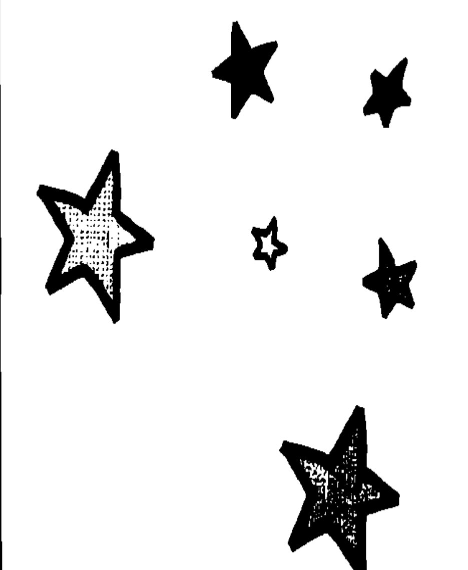
وهذه الأنشطة ما هى إلا خبرات تتبادلها. ومجرد القيام بأى عشرة أنشطة من هذا الكتاب كفيل بتغيير حياتك بشكل إيجابى. وسوف يراك أطفالك ويتعلمون منك باعتبارك مثالا حيا. وأنت كوالد تستطيع إطلاع طفلك على طريقتك فى التفكير، وتستطيع توجيهه أخلاقيا، وتستطيع كذلك أن

تكشف عن توقعاتك بالنسبة له. ولكن فقط عن طريق الإفصاح عن مقصودك من طريقة عيشك تصبح معلما فعالا. وعندما يرى أطفالك انعكاسات أقوالك على أفعالك، فسوف يتغيرون للأفضل. وتمنحك أنشطة هذا الكتاب كل ما تحتاج إليه لكى تصبح معلما فعالا.

فى اليوم الذى يظهر فيه طفل فى حياتنا، تبدأ أولى خطواتنا على الطريق المؤدى إلى رحلة خطيرة ـ حيث لا توقف ولا رجوع ولا انسحاب. وتستمر هذه الرحلة مدى الحياة. وكل يوم نخطو خطوة للأمام نحو اتجاه ما. ومع كل مغامرة جديدة، نتعلم مهارات جديدة. وعندما يقوم الأشخاص برحلة يقومون ببعض التخطيط، وعادة ما يكون لديهم الدليل الذى يوجههم إلى حيث يذهبون ويبحثون وإلى كيفية الوصول إلى حيث يريدون. وقد صمم هذا الكتاب ليكون بمثابة الدليل للأبوين اللذين يضطلعان بشجاعة بمسئولية تشكيل حياة طفل ما. وعلى طول الرحلة، سوف تعيش لحظات من السعادة الغامرة حين يقوم طفلك بما كنت تستبعد قيامه به. وسوف تشعر بالقوة فى تلك اللحظات، كما لو كان تفانيك وحبك وتفاهمك تضمن أمرا ثمينا لأبعد الحدود. وسوف تكون محقا.

الجزء الأول:
ما يتعلق بذاتك





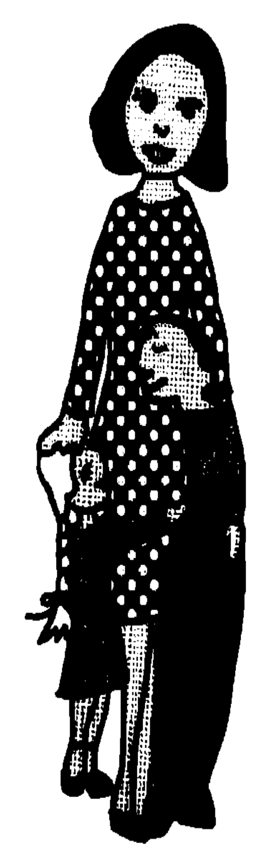



تقدير الذات

يبدأ تشكل تقدير الذات لدى الطفل فى مراحل مبكرة جدا، ويستمر فى النمو يوما بعد يوم. ويأتى تقدير الذات من خلال تعلم تقبل حقيقة ذواتنا عن طريق اختيار حب أنفسنا حتى بعد إدراكنا لمواطن الضعف فينا. وينمو تقدير الذات لدى كل طفل مع كل تفاعل ناجح يمر به، مثل عمل مُتقَن أو هدف متحقق، وكذلك من خلال ما يقدمه لنا أحبابنا من كلمات إيجابية. ولا يعتمد تقدير الذات على عظيم الإنجازات، وإنما يعتمد على المهمات اليومية البسيطة التى ترسخ داخل الطفل الاعتقاد بأنه يمكنه أن يدير حياته، بل ويديرها على أكمل وجه.

"نحن أبطال قصتنا".

ـــ ماري مكارثى



مفكرة الارتياح

قم بشراء مفكرة لكل فرد من أفراد الأسرة لكى يكتب فيها. وعلى كل فرد أن يكتب فى مفكرته كل ليلة بعد تناول وجبة العشاء أو قبل الخلود إلى النوم ستة أمور أكسبته الشعور بالارتياح لدى قيامه بها. والفكرة تكمن فى التركيز على الخبرات الإيجابية التى نمر بها جميعا. ففى كثير من الأحيان تمـر علينا الابتسامة البسيطة وألعاب العطلـة الممتعة ورؤية الطائر الصغير والضحك على المزحة المسلية مرور الكرام فى ظل مرورنا بتجربة سيئة أو مزعجة. وسوف يكون لديك مطلق الحرية فى عرض ما كتبته على الآخرين أو الاحتفاظ به لنفسك. وإذا كان الطفل صغيرا لدرجة أنه لا يستطيع الكتابـة، يمكنه أن يرسم صـورا أو يملى شخصا آخر. وإذا لم تتدفق المعلومات فى ذهنه، فساعده عـن طريق استرجـاع أحداث اليـوم: ألعاب ما قبـل الدراسة، والأصدقاء الذين يرافقهـم أثناء عودته من المدرسة، أو وجبة العشـاء التى أعجبته. احصل علـى عائلة تقضى كل أيامها فى البحث والعثور على كل ما هو إيجابى.



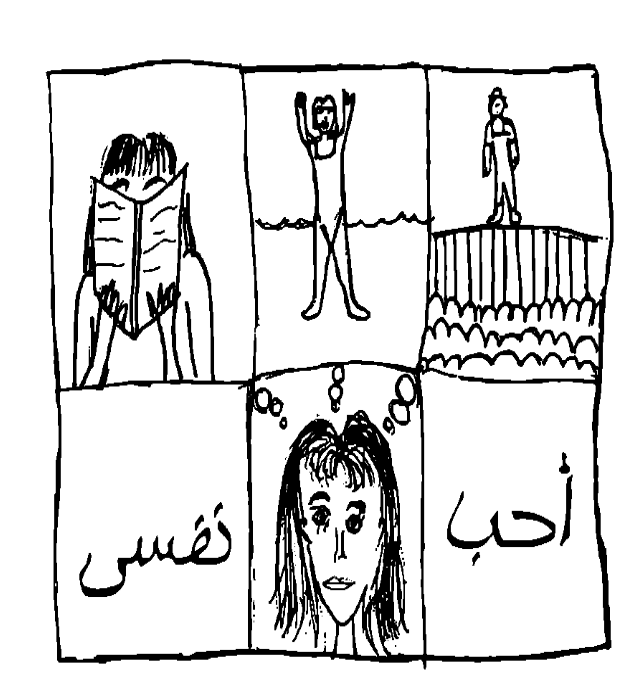
أظهر الخصال الحميدة

إن التقديـر الذاتى أمر ينمو على مدار حياة الفرد. إنــه الإيمان بالذات والقدرة على رؤية خصال الخـير بداخلها، وهو كذلك الثقة المتزايدة فى اختيارات الفرد. وبما أن الأطفال يعتمدون اعتمادا كليًّـا علـى توجيهات الآباء والأقـارب وآرائهم، فإن الأسـرة هى المكان الأول الـذى ينمو فيه شعور تقدير الذات. اقض وقتك فى الحديث بطريقة ممتعة عن الخصال الحميدة لدى كل شخص. قم برسـم مخطط بيانى لكف كل فرد على أوراق منعزلة. خذ كل كف على حدة وتحدث عن الشخص صاحـب الكف المرسومة تلك. ما الـذى يحسن صنعه؟ ما الذى يعجبك فيه؟ كيف يشارك العائلة؟ وما نوع الخصال لديه؟ اكتب جميع هذه الأمور بداخل الكفوف المرسومة وحولها. قم بتطبيق هذه التجربـة علـى جميع أفراد الأسرة، وعندمـا تنتهى من ذلك قم بتعليـق كل المخططات لكى يراها الجميع. وإذا تذكرت خصالا إضافية مع مرور الوقت، يمكنك إضافتها لرسوماتك.



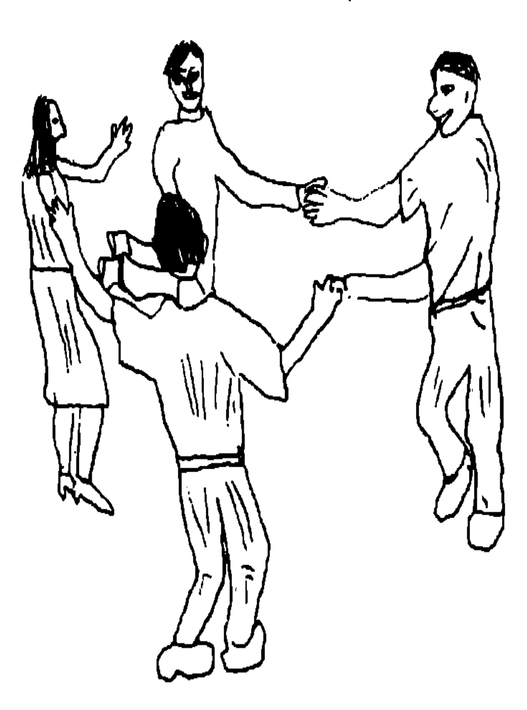
إعلان "أحب نفسى"

أحيانـا مـا نركز بشدة على ما نحتاج إليه من أمور، وعلى المهارات الجديدة التى نحاول اكتسابها، وعلى الأمور التى تحتاج إلى تحسين، لدرجة أننا نغفل عن الشخص العظيم الكامن بداخلنا بالفعل! اقضِ وقتـك فى النظـر إليه، وقدر كل ما ترغب فـى القيام به من أمور، وما تملكـه من أصدقاء، والشخصـ الـذى أصبحت عليـه. أحضر لكل طفل مـن أطفالك لوحة إعلانيـة ومقصات وأنبوب صمـغ وصورا فوتوغرافيـة ومجلات قديمة. والفكرة هى أن تصنع إعلانـا كل ما به يخصك أنت. اجمـع فيـه كل ما تحب. ولديك مطلق الحرية فى كتابة كلمات، أو لصق صور لأصدقائك، أو أفراد عائلتـك، أو هواياتك واهتماماتـك، أو حتى أحد الواجبات المنزلية التى تفتخر بها. ويمكن للجميع تعليق إعلاناتهم بكل فخر! وهذه الخطة متاحة للجميع للقيام بها معا ـ فهى ليست مقصورة على الأطفال فحسب. فالآباء أيضاء يحتاجون إلى الاحتفاء بخصالهم الحميدة.



رقصة الدائرة

إليك طريقة لبدء اليوم تجعل الجميع فى مزاج جيد! اجمع أفراد العائلة فى دائرة وشبكوا الأيادى معًا، ثم ابدأوا فى السير أو العدو أو القفز أو السير على أطراف أصابع القدمين فى دائرة، وقوموا بإنشاد إحدى العبارات التالية فى كل مرة. ويجب أن تكون العبارات أمورا تخص العائلة وتعتقدون جميعا فيها: نحن نحب الخير، نحن نحب الود، نحن أذكياء، نحن نحب المرح، نحن نحب النجاح، نحن نحب المساعدة، نحن فريق واحد. ويبدأ الأكبر سنا فى قول واحدة من هذه العبارات، ثم يرددها الجميع معا عدة مرات. ويمكن لأى شخص تغيير الأنشودة إذا رغب فى ذلك، ولكن فقط تأكد من أن الجميع ردد كل أنشودة يقع عليها الاختيار ما لا يقل عن ثلاث مرات. وربما رأى الأطفال الأكبر (٨ سنوات فيما أكثر) ما يحدث عبثًا فى حين يراه الصغار مرحا؛ فهم على الأخص يحبون أن يروا آباءهم مبتسمين ويتحركون معهم داخل دائرة.

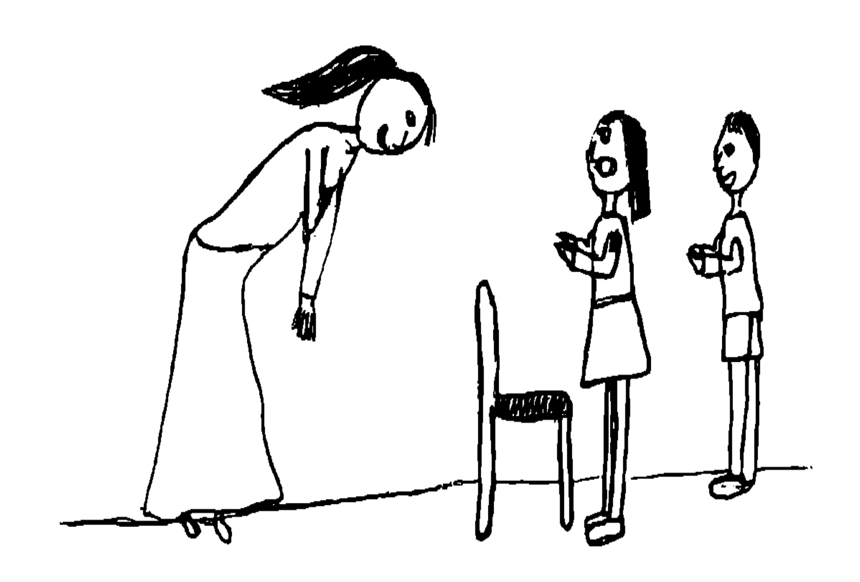


٣

تقديم مديح محدود

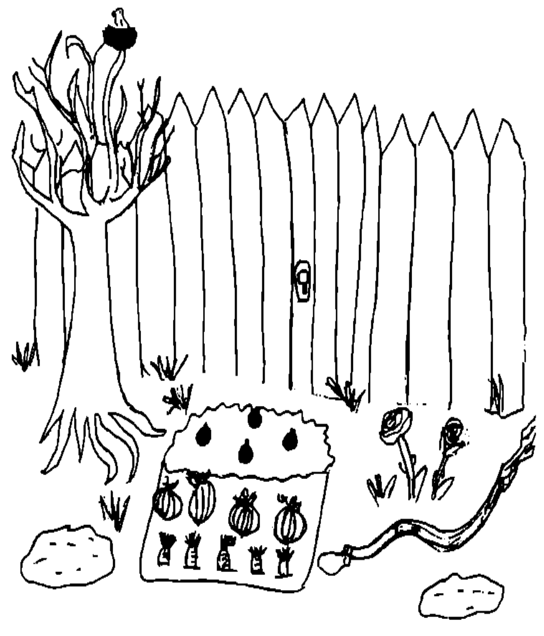
كثيرا ما نستخدم عبارات عامة لدى تصريحنا لشخص ما بأنه أحسن العمل: لقد قمت بعمل جيد، أنتِ أم رائعة، أشكرك على التنظيف، أنت تلميذ جيد. جرب لعبة "كن محددا" فى إحدى الليالى، بعد تناول وجبة العشاء. سوف يحصل كل فرد على فرصة تلقى المديح من قبل العائلة. ابدأ بقول شيء عام للغاية ثم تدرج فى التحديد شيئا فشيئا. وإليك بعض الأمثلة لذلك: أنت أم عظيمة؛ لقد أعددت عشاءً فاخرا؛ أنتِ تعدين عشاءً مكسيكيا رائعا؛ أنت تعدين الكعك على خير ما يرام؛ إنك تستخدمين جميع المقادير الصحيحة؛ أنت تقدمين أشهى الفطائر، إلخ. وإليك مثالًا آخر: إنك أنجزت عملا رائعا هذا الصباح؛ لقد رتبت فراشك دون أن أطلب منك؛ لقد قمت بطى الملاءات تحت الفراش؛ لقد أزلت الغطاء برقّة؛ لقد نظمت حيواناتك بطريقة جيدة. فالأطفال على وجه الخصوص يحتاجون إلى معرفة ما يعجبك فيما يقومون به، ومن ثم يمكنهم تكراره!

٥



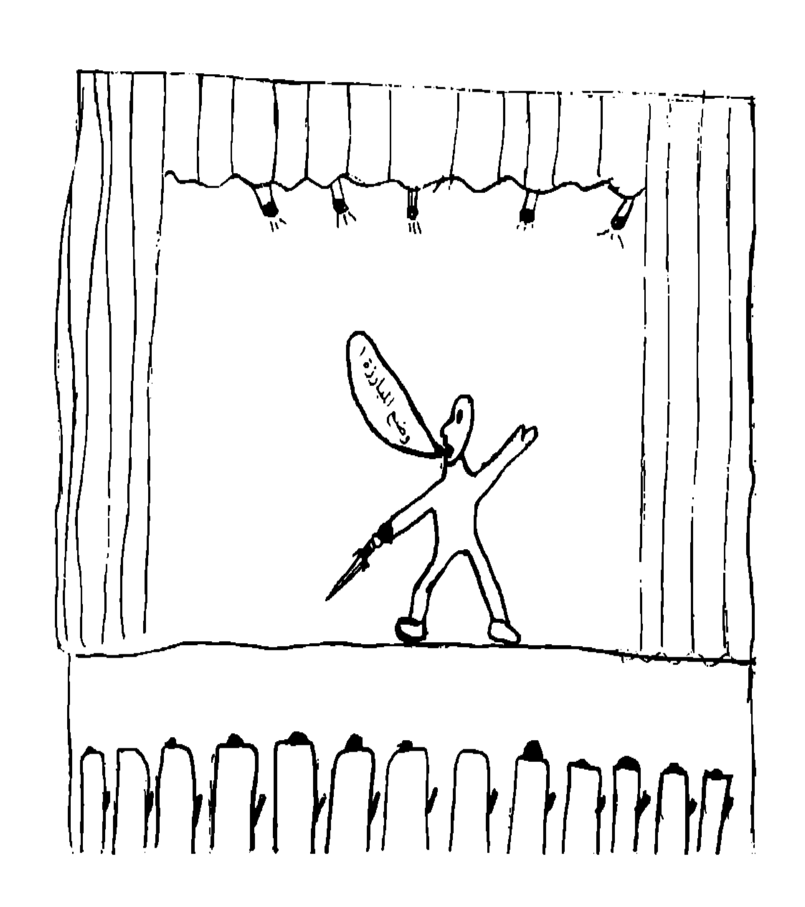
وضع أسس فكرية إيجابية

إذا أردت أن تحصد البطاطس، فلن تغرس بذور الجزر. وإذا أردت الحصول على تقدير عالٍ للذات فلن تغرس بذور الأفكار السلبية. فالبذور التى نغرسها فى عقولنا هى تلك الأفكار التى تدور برءوسنا؛ "حديث النفس" الإيجابى أو السلبى الذى نستخدمه. فلطالما نستخدم كلمات من شأنها أن تحبطنا أو ترجعنا إلى الوراء: "إننى بالفعل فاشل فى مادة الرياضيات"، "فلان يكرهنى"، "لا يمكننى القيام بأى عمل صائب". فالأفكار جميعها ما هى إلا بذور تنمو داخل شخصيتك المستقبلية. ساعد أطفالك على ممارسة "حديث النفس". أحضر عدة ورقات صغيرة واكتب على كل واحدة منها فكرة إيجابية لحديث النفس. يجب أن يكتب الجميع خمس صفحات على الأقل. والآن فليغلق كل منا هذه الأوراق وليأخذها إلى تربة ما ويحفرها ويدفنها. قم بزراعة شىء جميل أو انثر بعض البذور لتنمو فوق الورقة المزروعة باعتبارها تذكرة لعائلتك بزراعة الأفكار التى يرغبون فيها بشدة فى عقولهم.



الكل يحصل على دور البطولة

قـد يرفـع اهتمامك بالآخرين مستوى تقدير الذات لديهم ببساطة. امنح كل فرد من أفراد العائلة مـن خمس إلى عشر دقائق ليكون تحت بؤرة الضـوء. ويمكنه قول أى شىء يرغب فيه أو فعله: كأن يغنـى أغنيـة، أو يروى قصة، أو يلقـى قصيدة، أو يشرح قواعد لعبة البيسبـول، أو يصنع حيلة، أو يحكـى نكتة أو يحدث الآخرين عن أحـداث يومه. ولن يكون الجمهور نقديا بأية حال: فقط استمع وشاهـد واضحـك وصفق. إنه لأمـر جيد أن تعبر عن نفسـك، وأن تحصل على دعـم العائلة كلها لتعبيرك هذا.



ساعد أطفالك على تأدية واجباتهم

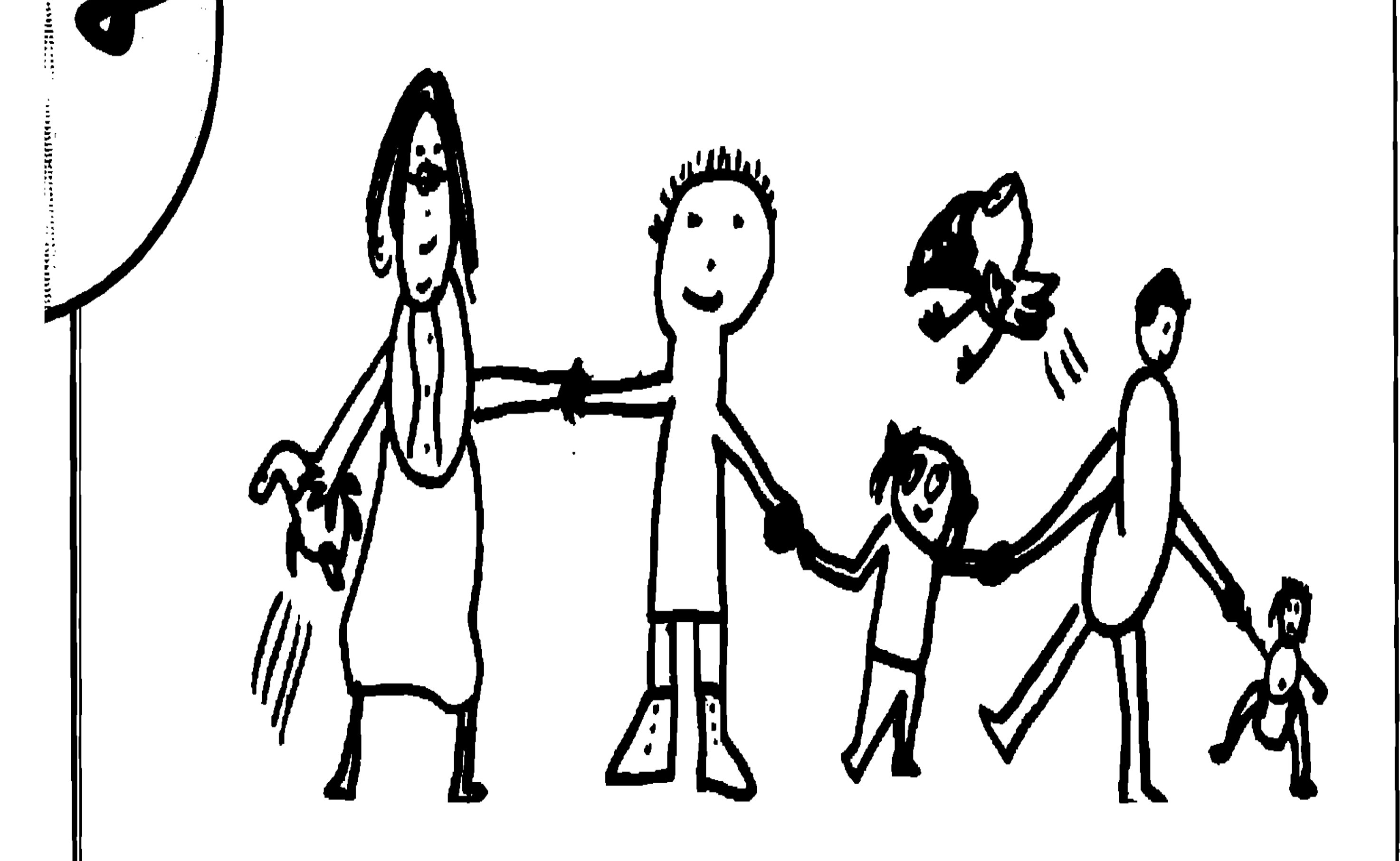
يقضى الأطفال معظم أوقاتهم فى المدرسة. وفهم الواجبات وإتمامها فى أوقاتها يُشعر الطفل بالفخر، وبالقدرة على التحكم فى حياته. ساعد طفلك على ترتيب "واجباته" على نحو يجعل من السهل عليه أن يتذكرها، وأن يتمها فى سلام، وأن يتمكن من الحصول على المساعدة إذا احتاج إليها. اجلس وأخبر طفلك بمدى اهتمامك بأداء الواجب وبمدى استعدادك للمساعدة. ابتكرا معا أفكارا براقة لتيسير مهمة أداء الواجب لكل منكما. وإليك بعض الأفكار لذلك:

- اقتنِ مفكرة صغيرة تكتب فيها كل الواجبات. وتأكد أن الوالد يلقى عليها نظرة كل يوم. وقم بشراء غلاف يمكنه الانقسام إلى موضوعات مختلفة.
- تحدث إلى طفلك عن قضاء دقيقة بعد الدراسة وقبل الانصراف من الفصل الدراسى للتأكد من تواجد جميع الكتب وأوراق العمل اللازمة فى حقيبة المدرسة.
- هيئ مكانا للطفل بالبيت بحيث لا ينصرف فيه انتباهه إلى شىء آخر. واحتفظ فيه ببعض الأوراق والأقلام والقاموس والممحاة والمسطرة.
- قم بضبط المنبه فى البداية على أوقات للراحة كل ٢٥ دقيقة، بحيث تستغرق الاستراحة بعد كل واجب خمس دقائق على الأقل. ويجب على الآباء الإشراف على وقت الاستذكار.
- يجب أن يتواجد ولى الأمر للإجابة عن الأسئلة ولمراقبة سير العمل. ولا ينبغى له أن يقوم بأداء الواجب بدلا من الطفل. فإن التفكير فى المشكلات وحلها يكسب الأطفال الشعور بالذات. وإذا قام الوالد بأداء الواجب فسوف يظن الطفل أنه ليس بإمكانه ذلك.

وإذا شعرت فى أى وقت بأن طفلك يعانى من مشكلة ما، فقم بمقابلة مدرسه.

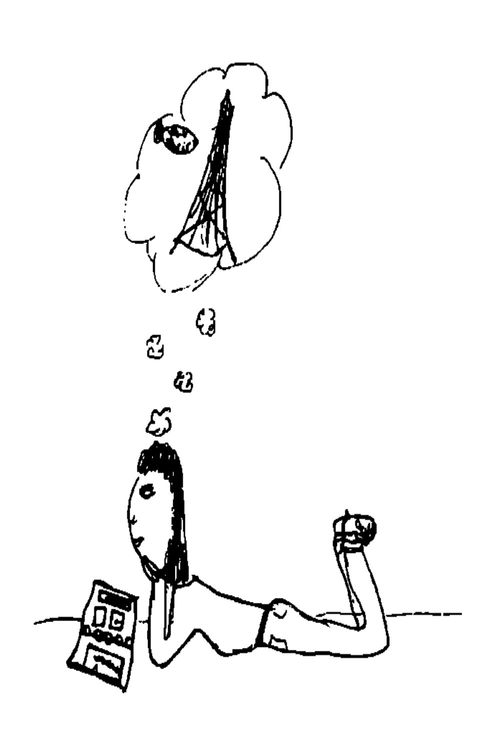
نحن عائلة رائعة لأننا...

يمكن للعائلات أن تكون عظيمة بأشكال عدة. كون دائرة واجعل كل فرد من أفراد العائلة ينهى الجملة: "نحن عائلة رائعة لأننا...". تحرك حول الدائرة لعدة مرات بينما تحمل كل الأفكار الإيجابية الممكنة: أمورا تحبون القيام بها معا، كيفية إدارة شئون المنزل، الأهداف المشتركة. فمجرد العيش فى عائلة تعمل وتحب وتشجع، كفيل بأن يجعلك تفكر فى مدى تميزكم.



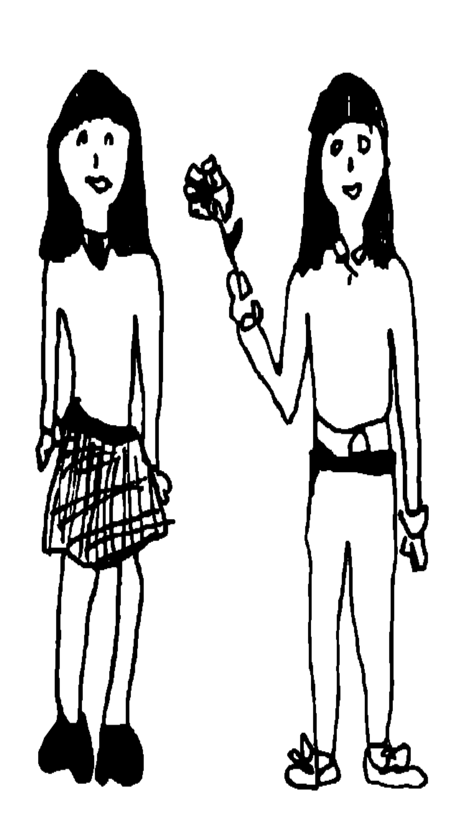
قصاصاتى الشخصية

تذكـر شعورك حينما تتذكر حدثـا مضى وتملأ الذكريات عقلك؟ ذاك الشعور الذى يجعلك تفكر: "يـا إلهى، هـل حقا فعلتُ ذلـك؟" أو "تلك كانـت متعة بالغة، ليتنـى أعود للعيش هناك". تمنح الذكريـات وخـبرات الماضى الأطفال شعـورا بالتاريخ الشخصى وفهم الـذات. وسوف يساعدهم النظـر إلى الـوراء على إدراك أن خبراتهـم الماضية تؤثر على شخصيتهـم الحالية. أحضر دفترا كبـيرا فارغا لكى تبدأ فى القصاصات. شجع طفلك على اقتناء أشياء مثل كعب تذكرة أو بطاقات خاصــة أو عمـل فنــى أو تقارير خاصة للواجب المنــزلى أو صور لأحداث خاصــة أو طوابع بريدية. وتأكد من كتابة القليل بشأن الحدث عندما تستخدم القصاصات: من كان معهم، ما أعجبهم فيه وتاريخ ذهابهم. وربما يكون عملا ممتعا حينما يقع اختيارك على يوم من كل شهر للقيام بتحديث قصاصات الجميع معا.



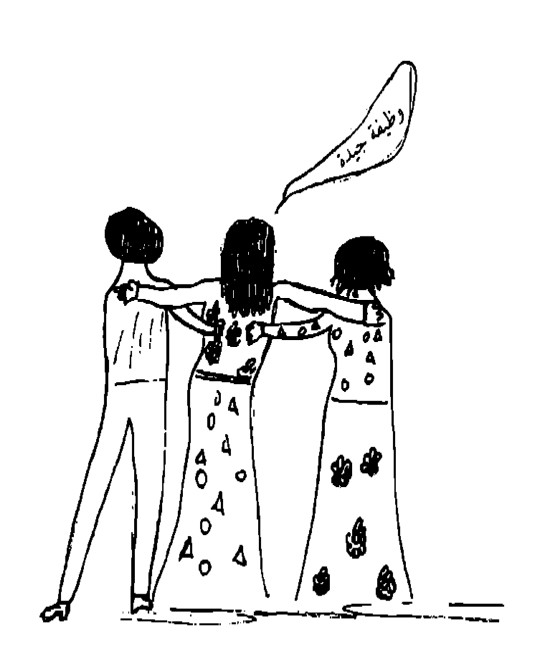
أعط دفعة تحفيز فى الصباح

قبـل أن تخلـد الليلـة إلى النوم، فكر فـى عمل قام بـه اليوم أحد أفـراد الأسـرة وأعجبك. اكتب ملاحظة أو ارسم صورة حول هذا العمل لكى تقدمها لهذا الشخص على مائدة الإفطار. بل وربما توضـع الملاحظة على الطاولة حيث يجلس هذا الشخص كل صباح لتفاجئه بها. تلك طريقة رائعة لمساعـدة شخص آخر على ابتـداء يومه بشكل جيد. وسوف تكون مفاجأة عظيمة أيضا إذا وضعت ملاحظة على مائدة غداء شخص ما.



التركيز على رفع المعنويات

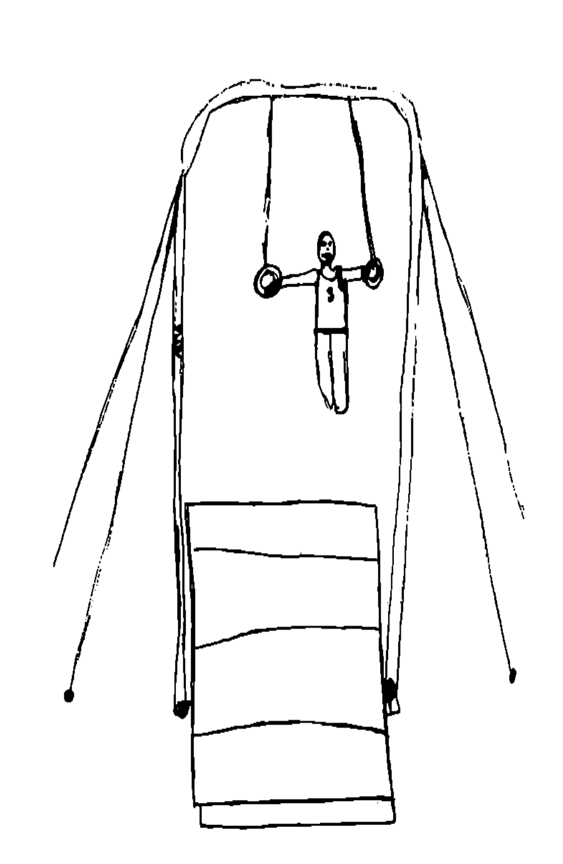
العبـارات المثبطة هى التعليقات السلبية التى توجه نحو شخص آخر ومن شأنها أن تضعف تقديره لذاتـه. اجمع عائلتك وحدثهم عن العبـارات المثبطة والعبارات الرافعـة للمعنويات. أعط كل فرد ثـلاث دقائق للتفكير فى عبارات الإحبـاط التى توجه إليهم: "أنت غبـى"، "لا يمكنك القيام بأى عمـل صائب"، "أنت وغد"، "لا أحد يحبك". ثم خـذ ثلاث دقائق وفكر فى عبارات رفع المعنويات مثل: "أحسنت صنعا"، "يا له من قرار صائب"، "إننى فخور بك للغاية". أى الأمرين كان أيسر فى التفكـير؟ وأيهما كان أكثر متعة لدى سماعه؟ وأيهما يجعلـك تشعر بالارتياح؟ حدثهم عن إصدار إشـارة متفق عليها عند سماع شخص ما إحدى عبارات الإحباط: تُرفع اليـد بإشارة "التوقف"، ويصدر صفير مع رفع إصبعى الوسطى والسبابة بعلامة السلام. وسوف يُعجب الأطفال بالصفير والإيقاف، وكالعادة يملك حس الدعابة وسيلة للفت الانتباه وتغيير السلوك أفضل من الصياح.



٣١

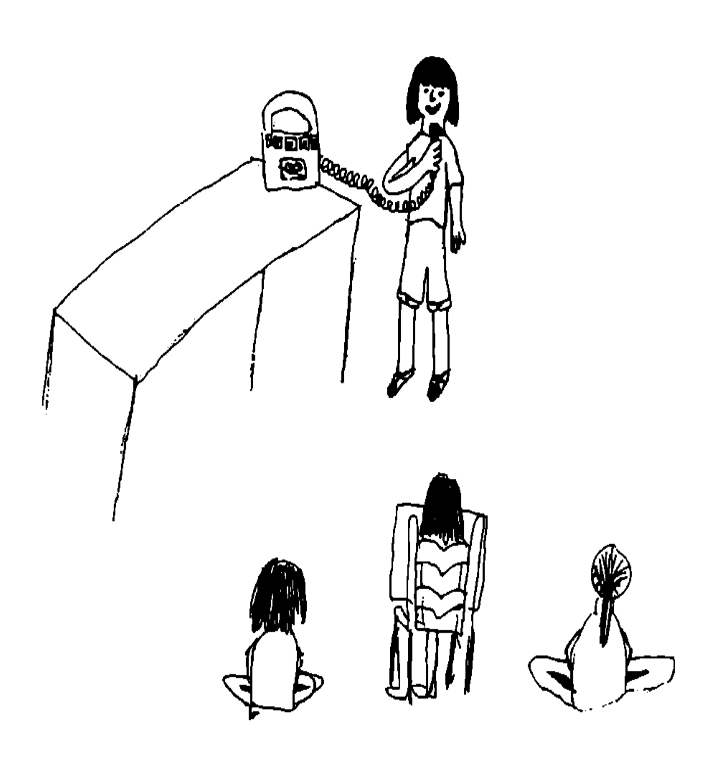
أحِبَّ نفسك

ليس كافيا أن يقدّر الآخرون أمورا بشأنك ويعجبوا بها، وإنما ينبغى عليك أيضا أن تحب نفسك. اجلس مع طفلك واصنع قائمة بكل الأمور التى يحبها طفلك فى نفسه. وإذا كان طفلك بالغا بالقدر الكافى، فربما ترغب فى عمل استمارة تمرر على جميع أفراد الأسرة لملء المعلومات فيها. قم بتصنيف الفئات على النحو التالى: المظهر، القدرات أو المواهب، الصداقات، العادات، والمشاعر. ويجب أن يعدد طفلك تحت كل فئة خمسة أمور يحبها فى نفسه. وإذا صعب عليه التفكير فى أمر، فاطرح عليه سؤالا مثل: "ما هو أكثر ما يعجبك فى وجهك؟" أو "ما هى الأمور التى تنجزها على أكمل وجه؟" أو "ما الذى يجعلك تعتقد بأن أصدقاءك يحبونك؟".



دَعِّم تعبير كلٍّ منكم عن نفسه

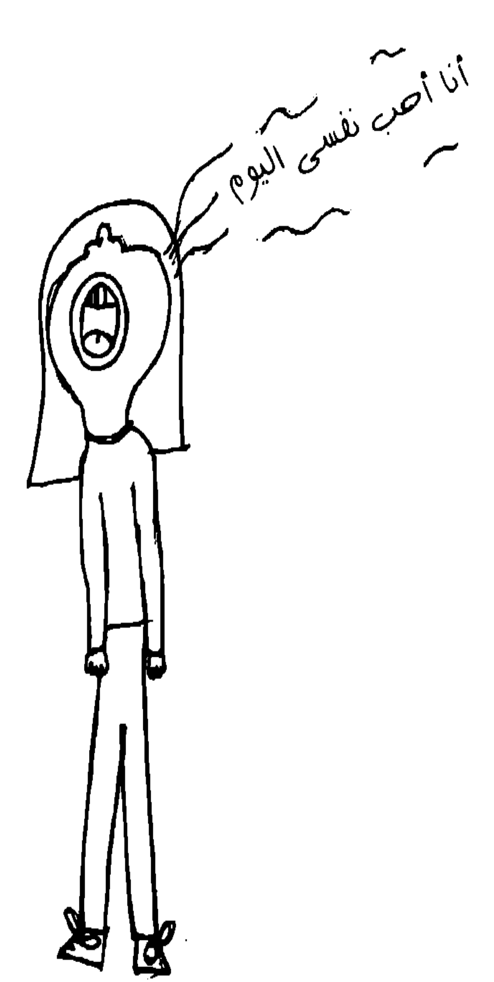
سوف تحتاج إلى جهاز تسجيل وعدد كاف من الأشرطة الفارغة لكل فرد من أفراد الأسرة. والفكرة تكمن فى تسجيل كل فرد لنفسه بينما يعمل أو يقول أو يغنى أو يروى أى أمر يخطر بباله. ويمكنه تسجيل الشريط منفردا أو دعوة بقية أفراد العائلة لكى يمثلوا جزءًا من الشريط. أعط كل فرد بضعة أسابيع لكى ينتجوا أشرطتهم. ولا ينبغى أن تكون الأشرطة بطول محدد، ويجب على البالغين المشاركة أيضا. نظم حفلة للاستماع مع تناول الأطعمة الخفيفة. وبينما يعمل كل شريط، قم بدعم الآخرين فى تعبيرهم عن أنفسهم. يمتنع التصريح بأية تعليقات سلبية! إن عيش سن البلوغ بطريقة سعيدة، فى جزء منه، يكمن فى التعبير عن رأيك والتوصل إليه. امنح طفلك بداية مشجعة.



١٥

ترديد أغنيتك الخاصة

يـروق للأطفـال أن يدخلـوا كلمات جديدة علـى أغنيات يعرفونهـا من قبل. وهـم يفضلون سماع البالغـين أثناء ترديدهـم كلمات سخيفة فى أغنيات يعرفونها. ولنأخـذ أغنية يعرفها الجميع على سبيـل المثال: "تلألأ، تـلألأ، أيها النجم الصغير"، أو "جدف علـى مركبك". وسوف تكون الفكرة الأساسيـة للأغنيـة "أنا أحب نفسى اليـوم". خذ هذه العبارة واجعل الجميـع يشاركون فى تأليف كلمـات جديـدة. وعندما تكتمل الأغنية، قم بكتابة الكلمات ثـم أنشدها لمرة واحدة على الأقل! قد تكون التفاهة نفسها مكافأة.



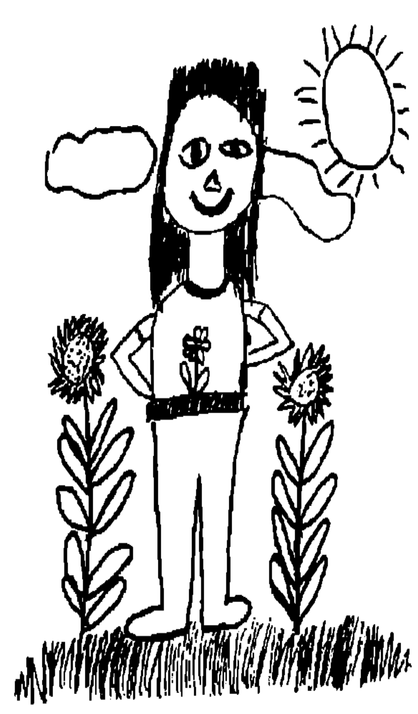
الثقة عند المحادثة

إن تعلـم مـا هو جديد، ومن ثـم القدرة على استخـدام المهارة الجديدة، يجعـل الأطفال فخورين جـدا بأنفسهـم. والمفردات النشطة والمتناميـة تعد إحدى المهارات الجديـدة الممتعة التى تستطيع العائلـة العمـل عليها معا. قم باختيار كلمـة كل أسبوع ودوِّنها فى ورقة لاصقـة تعلق على الثلاجة. ردد الكلمـة عدة مرات حتى يتعلم الطفل كيفية نطقها. ثم أخبره بمعناها وبكيفية استخدامها فى جملـة أو اثنتين. ويكمـن التحدى فى أن يقوم جميع الأفراد باستخدام تلـك الكلمة مرة على الأقل يوميا فى محادثاتهم بالمدرسة أو العمل أو المنزل. أطلع الآخرين على كيفية استخدامك الكلمة ثم أعـط نفسك نقطة. وكلما استخدمت الكلمة، زاد عدد نقاطك. وفى نهاية الشهر، يتم الإعلان عن الحاصل على أكبر عدد من النقاط ومنحه لقب "بطل المفردات الرائع!".



أسماء من الطبيعة

يعطى الهنود الحمر أسماء من الطبيعة للأشخاص المنتمين إلى قبائلهم. وهذه الأسماء عبارة عن كلمات مأخوذة من الطبيعة تصف أبرز سمات الشخص أو تجربة حياتية مر بها الشخص مع الطبيعة؛ مثل شعاع الشمس، النهر الصغير، الجبل الجسور، شمس الليل، دولفين، زنبق الماء، السحاب المنجرف، السلحفاة، الصقر، طائر المروج، الذئب المنشد، نحلة العسل، أو زهرة دوار الشمس. فهل يوجد فى الطبيعة ما يذكرك بنفسك؟ كون مجموعة من أفراد الأسرة وفكر فى أسماء الطبيعة التى تصف كلاً منكم. تأكد أن تلك مشاركة للخصال الحميدة التى تلمسها فى الطبيعة (مستنقع الطين، لأنك قذر للغاية، أو ديك، لأنك تصيح بصوت عالٍ كل صباح، ليست أسماء من شأنها بناء تقدير الذات!). إذا عثرت على اسم تحبه، فاجعله لقبك المستوحى من الطبيعة.



مرحبا بقدومك

كان الملـوك والملـكات يعلنـون عن قدومهم بالنفخ فـى الأبواق. لم لا نمتلـك أدوات متاحة لكل فرد للإعلان عن قدومه لدى الباب: كالأجراس العادية وأجراس الرياح و ربما هاتف داخلى. ويستطيع كل شخـص أن يبتكـر نغمته الخاصة التى يدركهـا الآخرون لدى دخوله. وكلمـا حضر أحد أفراد الأسرة من المدرسة أو العمل أو نشاط ما، عزف لحنه الخاص. إن عادات من هذا القبيل من شأنها أن تنشئ لدى الأطفال ذكريات خالدة بشأن حياة الأسرة وطقوسها.





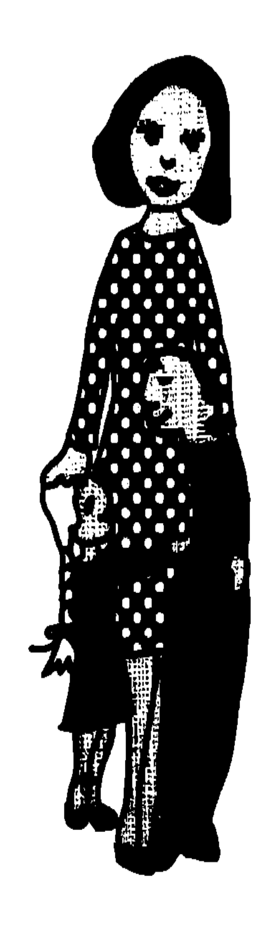


تحفيز الذات

إن تحفيـز الـذات هـو الدافع الذى يجعلك تحلق فـى السماء. إنه نواة الأمـل الصغيرة التى تكمن بداخـل كل فرد منا والتـى تجعلنا نحدد الأهداف ـ التى تحفزنا للوصـول إلى أعلى المراتب. وهو السبب وراء استمرار الشخص، رغم رغبته فى التوقف. وهو الإيمان بإمكانية إنجاز أمر ما، رغم اعتراض العقبـات طريقه. وعندما يمتلـك الشخص الدافع، فلا سبيل لأحـد أن ينتزع منه القوة للمضى قدما، وعندما ينبع هذا الدافع من داخل الشخص ذاته يصبح غير قابل للهزيمة.

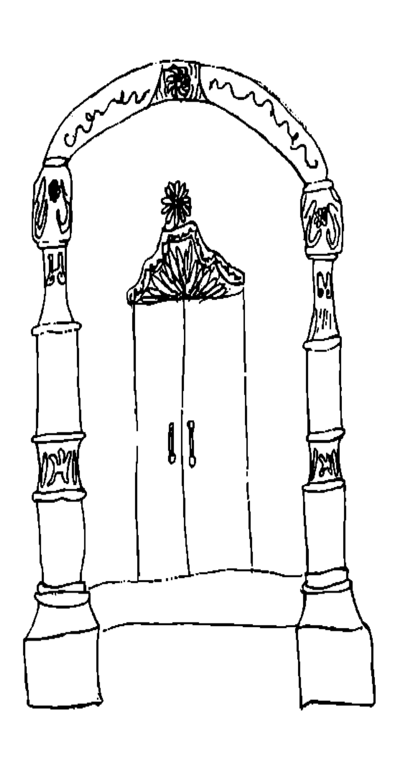
" لن يقبل المرء الزحف عندما يمتلك الدافع للتحليق عاليا" .

ـــ هيلين كيلر



ملف الأحلام

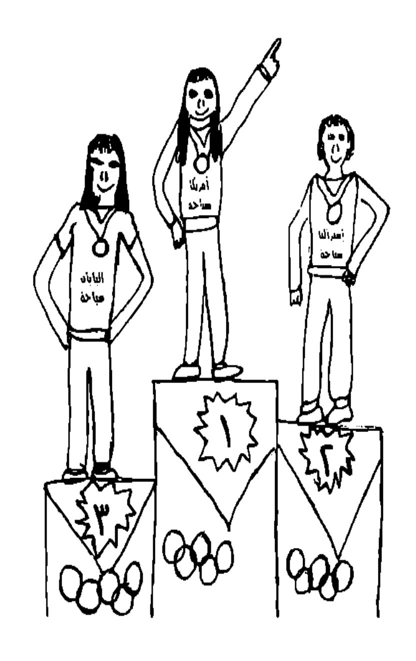
إن الحلم بأمور ربما نرغب فى تحقيقها فى حياتك يُعد أحد الدوافع العظيمة. قم بتشجيع أطفالك على الحلم عن طريق مشاركة الأحلام معا. أنشئ ملفا للأحلام يحتوى على صور وأوصاف للأحلام المادية للعائلة. استخدم المقالات والصحف والمجلات لتقص منها صورا للمنازل وأماكن العطلة والسيارات والدراجات والأدوات وكل ما يخطر ببالك. ضع كل ما قمت بقصه فى ملف خاص. بل وربما تحتاج للصق تلك الصور على قطعة من الورق، مكتوبا عليها اسمك والتاريخ. احتفظ بهذا الملف فى مكان خاص وقم بحث الجميع على الإضافة إليه من حين لآخر. استشعر المتعة وأطلق العنان لخيالك. تأكد أن الجميع يستوعبون مدى أهمية الأحلام التى يمتلكها كل شخص وتميزها وخصوصيتها. وربما تندهش عند تحقيق الأهداف بالفعل.



بطاقات الأهداف

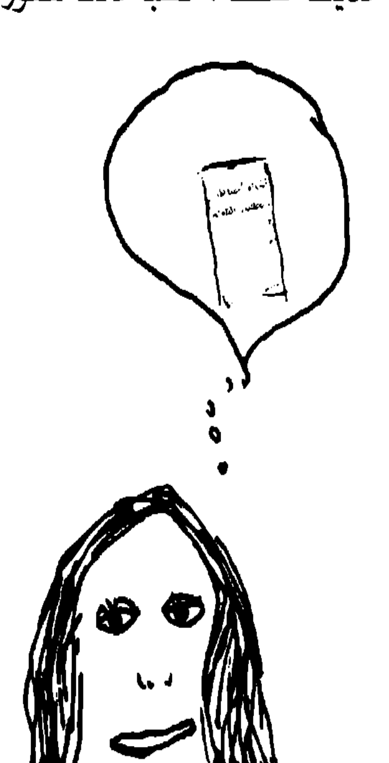
٢٠

يقتنـى كل فرد من أفراد الأسـرة بطاقة مفهرسة بحجم "٨X٥" سم. قم بكتابة هدف واحد على أحـد جانبـى البطاقة؛ ثم قم بكتابة الخطوات المتبعة لتحقيق هذا الهدف على الجانب الآخر. فكر جيدا وتحدث عن الخطوات اللازمة للوصول إلى هدف بعينه. ومع نهاية اليوم، أو مرة كل أسبوع، اكتـب باختصـار فى مقدمة البطاقـة، وتحت الهدف الذى قمت بكتابته، مـا فعلت من أجل إنجاز الهـدف. قـم بتأريخ كل مرة تدون فيها حتى تتمكن فى كل مرة مـن رؤية ما أحرزته من تقدم نحو الغايـة المنشودة. وربما ترغب فى إنشاء أكثر من بطاقـة أهداف فى وقت واحد، لا سيما أن هناك بعض الأهداف التى يمكن تحقيقها فى أسبوع واحـد، بينما يستغرق البعض أعواما. وهذه الفكرة مـن شأنهـا مساعـدة الطفل على التفكـير العميق بشأن الاتجـاه الذى يحتـاج لأن يسلكه من أجل الوصول إلى هدف ما، وكذلك من شأنها أن تبين له أن ما قام به من عمل نحو تحقيق هدفه يساعد بالفعل على الوصول إليه.



إستراتيجيات الحديث إلى النفس

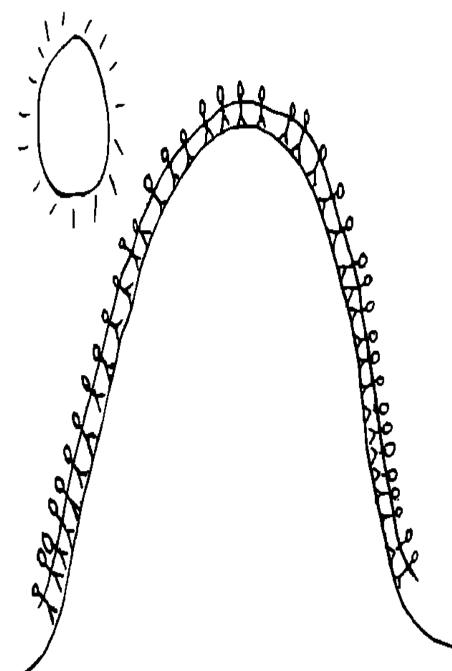
كثيرا ما يبدو صوتنا الداخلى هو الأعلى على الإطلاق حينما نتصيد الأخطاء. وربما كان ذاك هو الصوت الخافت الذى يقول لك عبارات مثل: "لا يمكننى كتابة هذه الورقة"، "سيهزمنى الجميع فى الفصل إذا دخلت السباق"، "العشاء يبدو سيئ الطعم، أنا طاهية فاشلة"، أو عبارة "لا يبدو المنزل نظيفا بالقدر الكافى أبدا". ومن المسلّمات أن الأفكار السيئة تورث شعورا أسوأ وعملا أسوأ، بينما تورث الأفكار الحسنة شعورا أفضل وعملا أفضل. وكلما ردد الطفل كلمات إيجابية أثناء حديثه لنفسه، أكسبه ذلك شعورا أفضل، وقدرة أفضل على العمل. اجلس مع طفلك وأعد قائمة طويلة بالأفكار الإيجابية التى يعتقدها الطفل حيال قدراته الخاصة. وإذا لم يكن لديه الكثير، فاقترح بعض الأفكار بناءً على شعوره المفضل نحو موقف ما. اعقد اتفاقا مع طفلك: فى المرة المقبلة حينما يسمع صوتا برأسه يملى عليه أفكارا سلبية، يأتيك بالقائمة التى قمتما معا بإنشائها من قبل. ثم قوما معا باختيار فكرة إيجابية من القائمة ورددها خمس مرات بصوت عال؛ ثم انصح طفلك بمواصلة تكرارها على مدار اليوم كلما طرأت على خاطره أفكار سلبية.



أنا لها، أنا لها

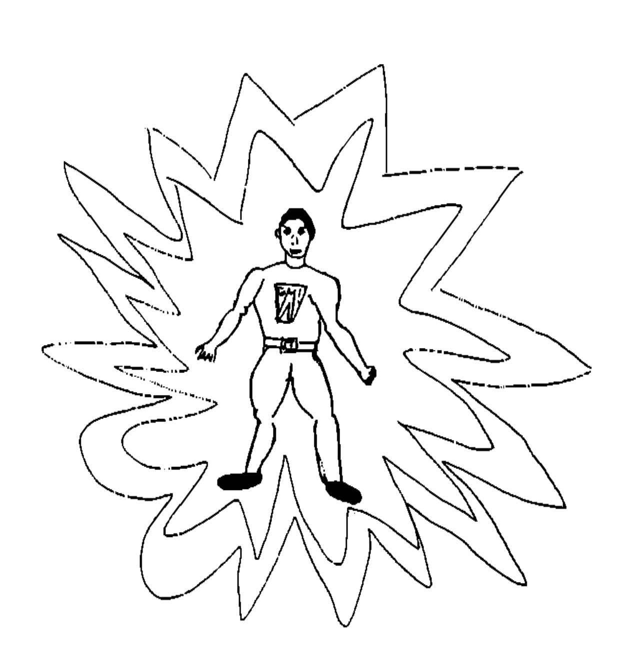
٢٢

هـل تذكر قصة الأطفال الممتعـة التى تروى قصة القطار الذى لم يستطع صعود قمة التل، ومن ثم بـدأ ينشد قائـلا، "أنا لها، أنا لهـا"؟ إن لم يكن قد سبق لك قراءتها من قبـل، فتوجه إلى المكتبة وقم بمراجعتها؛ اسمها *The Little Engine That Could*. وفى المرة القادمة حينما تسمع أحد أفراد أسرتك يقول: "لا يمكننى القيام به"، قم بجمع أفراد الأسرة معا وقص عليهم تلك القصة. وحدثهم عن مدى إمكانية إحداث فرق عن طريق التوجه. ومن الآن فصاعدا، متى قال أحد أفراد الأسـرة: "لا يمكننى القيام به" أو كان خائفا من الإقدام على عمل ما، فليبادره شخص آخر بقول "أنا لها" لكى يذكره بالقصة. وتعد إحدى مميزات الانتماء لأسرة ما هى مشاركة الذكريات. ومن ثم، فعندما يقدم أحد أفراد الأسرة على خوض سباق مخيف لا يظن أن باستطاعته اجتيازه، فكل مـا تحتـاج إليه الأسرة هو فقط بضع كلمـات لإلهاب حماسه. ولن تكون بحاجـة إلى الجلوس معه لتخـبره بمدى إيمانك بقدراته، وأنـه ينبغى أن يتبنى أفكارا إيجابية ويبـذل قصارى جهده؛ فقط انظر إلى عينيه وابتسم وقل: "أنا لها".



هل تملك المثل الأعلى؟

يحتـاج الطفل إلى شخصـ يمثل لهم قدوة حسنة، شخص يملك مـن الخصال ما يستطيع الطفل الاقتـداء به فيها، شخص قـام بإنجاز هدف يطمح إليه الطفل. أحيانا يمثل الوالد البطل بالنسبة للطفل، وأحيانا يكون البطل شخصية رياضية أو معلمًا أو كاتبًا أو عازف موسيقى أو ممثلاً. والمهم فـى الأمر أنه عندما يسلـط الضوء للطفل على خصال الخير التى يتحلـى بها الأشخاص، فسوف يتعلم شيئًا ما عن شخصية البطل. اسأل طفلك عن اسم شخصيتين يعجب بهما ويتمنى أن يصبح مثلهمـا. ناقش معه أسبـاب إعجابه بهما. هل من عمـل يمكن لطفلك القيام بـه لكى يصبح مثل هذين البطلين؟ الإعجاب محفز ذاتى عظيم، لذا ادعم إيمان طفلك بالأبطال الذين يقابلهم يوميا وكذلك بعظماء التاريخ.



ابدأ فى عمل ما

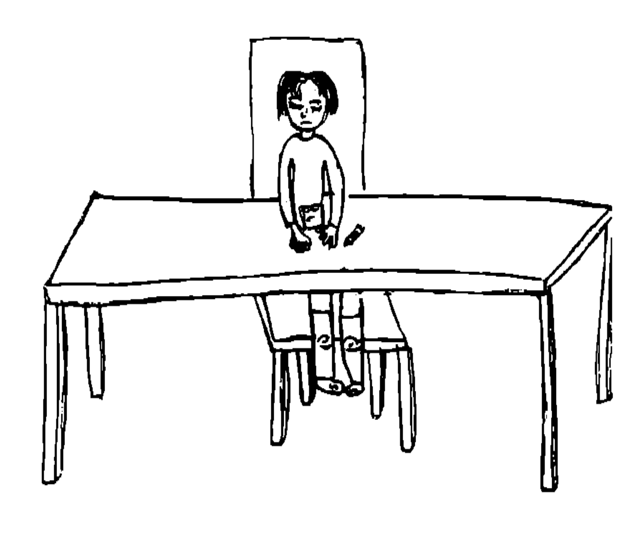
٢٤

هنـاك الكثير مـن الأعمال التى يمكن للأطفال البـدء فيها وإدارتها بأقل تكلفـة أو بلا تكلفة على الإطلاق. فإذا كانت طفلتك تملك بعض الوقت وترغب فى محاولة البدء فى عمل ما، فإليك بعض الأفـكار لهذا العمل: تصميم طاولة أدوات الكتابـة، أو الاعتناء بالأطفال أو الحيوانات، أو امتلاك منضـدة لعصـير الليمون، أو تعليـم الأطفال الأصغر منهـا الرياضيات أو القـراءة لهم، أو تقديم المساعـدة لجارة عجوز تقوم بأعمال التسـوق وتعتنى بالفناء، أو القيام بغسـل السيارات أو صغار الحيوانات، أو تنزيه الحيوان الأليف، أو التخلص من الأعشاب الضارة فى النباتات، والخيارات لا حصـر لها. فى الواقع، يمكنـك العثور على عدد من الكتب المتعلقة بهذا الموضوع فى المكتبة المحلية لديك. ولكـن تحدث أولا إلى طفلـك بشأن ما يستلزمـه تحمـل مسئوليـة أن يصبـح عاملا جيـدا، بما فى ذلـك الانضباط فـى المواعيد، والوفـاء بالوعـد، والاستماع للتعاليـم. ساعد طفلـك على البدء عن طريق تعليمه ما ينقصه من مهارات، وعن طريـق مساعدته فى اتخاذ القـرار بشأن مـا سيضطلع به مـن مهام. قم بتصميـم نشـرة إعلانيـة وقدمهـا للجـيران والأصدقـاء. فالاضطـلاع بالمسئوليات وكسب القليـل مـن المـال والشعور الجيد عنـد إنجاز مهمة على أكمل وجه جميعها محفزات ذاتية.



أريد أن أتوقف

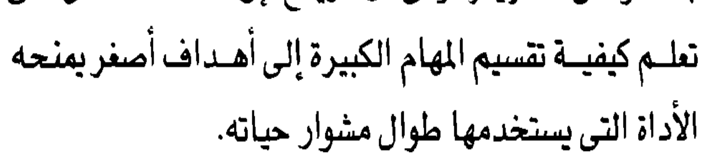
عندما يتخذ الطفل القرار بتسجيل اسمه فى أحد الأنشطة مثل كرة القدم أو كرة السلة أو الرقص أو دروس البيانو أو التعليم الفنى، فلابد أن تتفقا على محاولة ممارسة النشاط لفترة من الوقت. وربما يحتاج الطفل إلى الموافقة على الالتزام بفترة عشرة أسابيع لدى اشتراكه فى إحدى الرياضات. وبالنسبة للآلة الموسيقية، يجب أن تتأكد أن الطفل يعطيها عدة أشهر من وقته. وفى كثير من الأحيان ينقص الطفل الثقة فى البداية. فربما يرى أن غيره من الأطفال أفضل حالا منه، أو يقرر عدم الإعجاب بممارسة هذا النشاط وأنه يريد التوقف عنه. إن إنهاء ما بدأه الطفل عادة حسنة تبين مدى قدرة الطفل على التغلب على مخاوفه وعلى تعلم مهارات جديدة. وسوف يساعده هذا النجاح على إيجاد دوافع ذاتية فى المستقبل، لأنه اختبر نقاط قوته وضعفه، وعمل على أساسها. وإذا كان طفلك مشاركا فى الوقت المتفق عليه، ثم أراد التوقف عن مزاولة النشاط، فاحترم قراره هذا. وإذا لم يكن طفلك مهتما بممارسة نشاط خارجى، فابحث عن نشاط لكما معا وشجعه على الالتزام به.

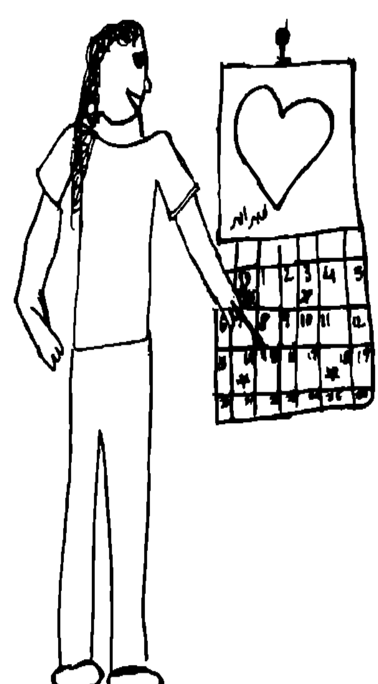


٢٢

وضع خطط مفصلة

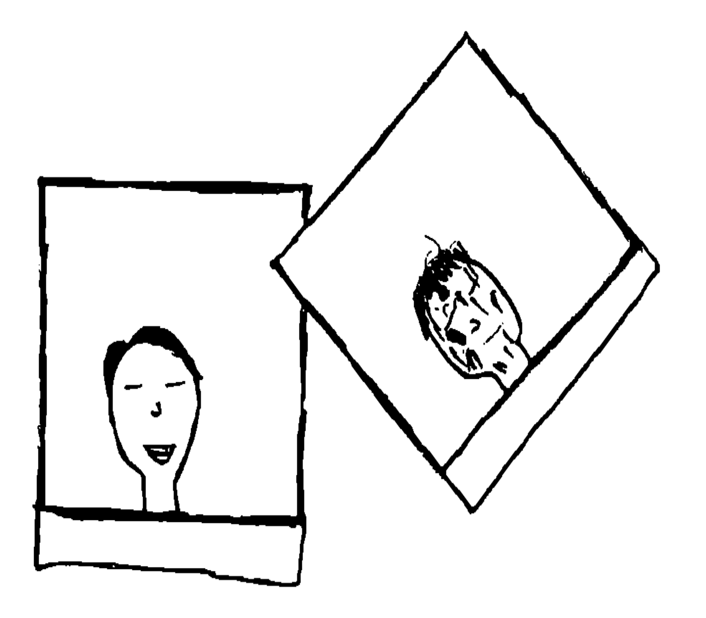
عـادة لا يعتمـد الطفل على نفسه بشكل كامل إلا عند أواخر فترة البلوغ. وحتى ذلك الحين، يحتاج الطفل إلى إرشاد البالغين من المحيطين به. كما يحتاج لأن يتعلم إستراتيجيات التخطيط، ويحتاج كذلـك لرؤية والديه بينما يحـددان أهدافهما ويحققانها. قم بشراء تقويم كبير لطفلك وحثه على كتابـة الأمور التاليـة: يجب وضع تواريخ التقاريـر المدرسية، ومناسبات خاصـة متعلقة بالمدرسة، وفـرق الألعـاب الرياضيـة، والحفلات الموسيقيـة، والعطـلات المدرسية. عندما يعـود طفلك من المدرسـة محملا بمشاريع كبرى، اطرح عليـه أسئلة بشأنها لكى يبدأ فى التخطيط لإنجازها. عند كتابة تقرير ما على سبيل المثال: "أى نوع من التقارير سيكون؟ ماذا لو لم يتوافر الكتاب فى المكتبة؟ مـاذا لـو كان عليك أن تسافر فى عطلة نهاية الأسبوع المقبـل؟". اكتب فى التقويم ما يجب إنجازه بخصوص التقريـر، وفى أى تاريـخ. إن مساعدة الطفل على تعلـم كيفيـة تقسيم المهام الكبيرة إلى أهـداف أصغر يمنحه الأداة التى يستخدمها طوال مشوار حياته.





المظهر الحسن والأناقة

ليس من السهل دائما أن تعلم الطفل عادات الأناقة. أحيانا ما يحتاج ذلك إلى رسائل تذكيرية متتابعة. عندما يبدو طفلك أنيقا ونظيفا بين الفينة والأخرى، التقط له صورة. وفى أوقات أخرى عندما يبدو قذرا للغاية، التقط له صورة أيضا. وفى حس دعابى، ضع كلتا الصورتين جنبا إلى جنب على المنضدة نفسها. قم بالعمل نفسه مع غرفة طفلك، والتقط لها صورة وقت نظافتها ووقت قذارتها. ثم ناقش مع طفلك ما يحتاج إليه من أمور لكى يبدو أنيقا ونظيفا طوال الوقت. قوما معا بوضع قائمة للمراجعة لكى يتمكن الطفل من التأشير على ما قام به من إنجازات للنظافة كل يوم، بما فى ذلك كل ما اتخذه من خطوات نحو الظهور فى مظهر أنيق: مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة، أو غسل الوجه، أو تمشيط الشعر، أو وضع مزيل العرق، أو ترتيب الفراش، أو طى الملابس. تحدث إلى أطفالك عن أهمية المحافظة على عادات الأناقة، ليس فقط من أجل النظافة بحد ذاتها، وإنما أيضا من أجل الأشخاص الذين يعيشون معهم.





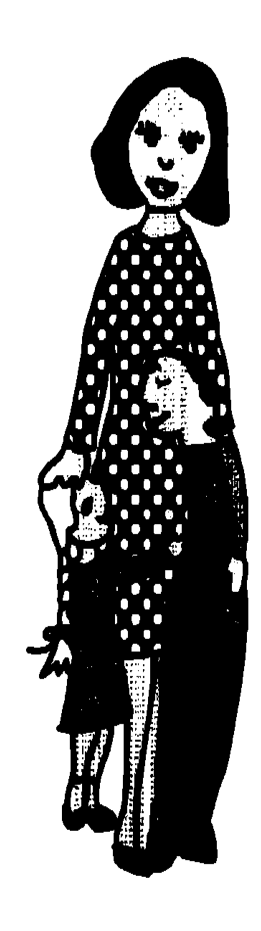


سعة الحيلة

الحياة بالنسبة للطفل ما هى إلا تعلم كيفية الصمود فى وجه الرياح التى تأتى بها الأيام. والتحلى بسعة الحيلة يعنى تحدى المصاعب والتريث بعض الوقت للتفكير بشأن تلك الصعوبات، ومن ثم استخدام الموارد المتاحة للتعامل معها. إن تنمية صفة سعة الحيلة تمنح الطفل مهارات حياتية لمواجهة تحديات الحياة. وهى تمده بالثقة اللازمة لصنع القرارات، وهى كذلك تبين له كيف يصبح مشاركا سباقا فى العالم المحيط به.

" لا أخشى العواصف، فأنا أعلم كيف أبحر بسفينتى".

ـــ لويزا ماى ألكوت



علم طفلك المهارات اليومية

يُعد تعليم المهارات المنزلية اليومية، مثل غسل الملابس والتسوق ودفع الفواتير والتنظيف من الأمور المهمـة بالنسبة للطفل. فهى تعلـم الطفل الاعتماد على الذات، وعندما يتعلم طفلك تلك المهارات، يكتسب شعورا أكبر بالثقة فى النفس ويقل شعورك بالقلق تجاهه.

- فى المرة المقبلة عندما تذهب إلى السوق، اصطحب طفلك معك. تجولا معا فى المتجر، ووضح لـه المكان الذى يجد فيـه السعر، وكيفية انتقاء الفاكهة الجيدة، والمكان الذى يجد فيه ملصق المكونات. وفى الجولة التالية، قم بإعطائه مجموعة من الكوبونات واطلب منه إيجاد كل سلعة مدرجة فى الكوبون وإعادتها إلى بطاقتك.

- إذا كانـت لديك فواتـير قديمة، فدرّب طفلك على ملء بياناتها. ووضـح له الشكل الذى تبدو عليـه الفاتورة وكيفية إرسال مظروف لسدادها. وتتطلب موازنة دفتر الشيكات بعض مهارات الجمع والطرح البسيطة ـ فلمَ لا تكلف طفلك الذى يبلغ من العمر ثمانى سنوات بهذه المهمة؟ (وسوف تحتاج بالطبع إلى مراجعتها مرتين).

- دع طفلـك يشاركك فرز الغسيل إلى أكوام من الملابس الفاتحة والداكنة والبيضاء. ووضح له كيفية تشغيل الغسالة والمجفف وشجعه على تنظيف ملابسه الخاصة.

- تحتـاج مهـارات الطبخ إلى أن تدرس. قم باختيار أحد أطفالـك كل يوم ليساعدك فى أعمال الطبخ.

ضع إطارًا زخرفيًّا للغرفة

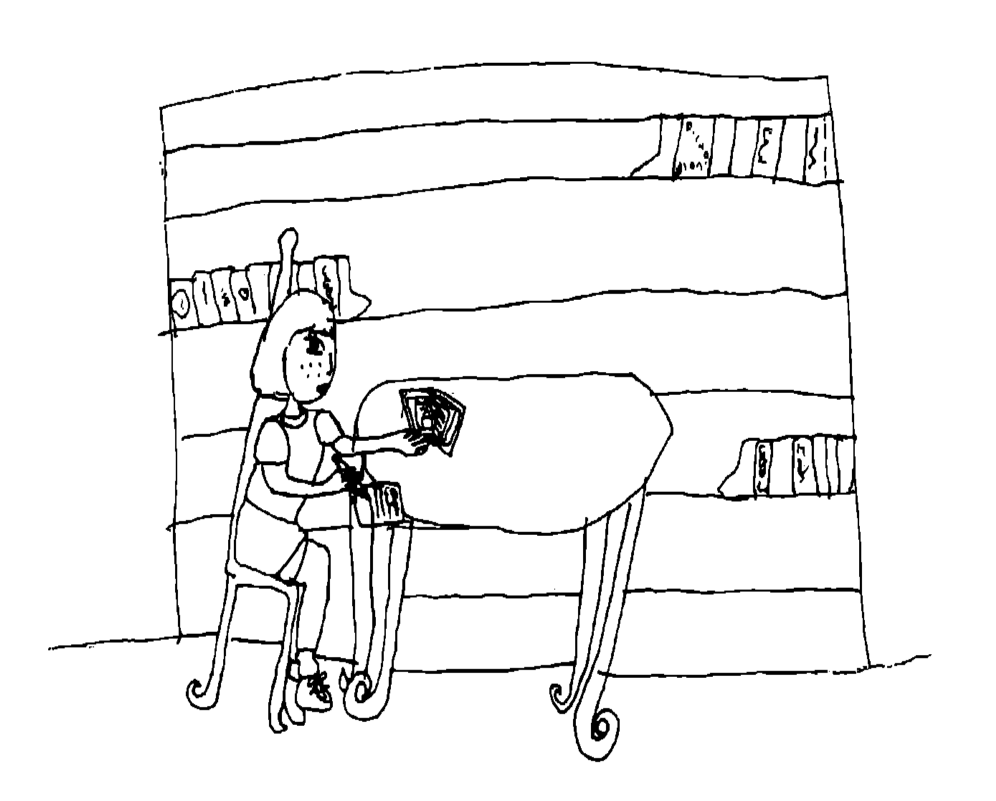
يستمتع الأطفال بتزيين غرفهم بزينات من صنع أيديهم. لمَ لا تضع إطارا عبارة عن لوحة فنية مصنوعة فى المنزل حجمها "٨X١٠" بوصات أعلى الحَائط؟ وسوف يشعرون بالرضا لدى استخدامهم شيئا قاموا بصنعه من أجل هدف "كبير". وقد يكون هذا الشىء لوحة أو رسمًا نُقشَ بالقلم الرصاص أو قصيدة أو خطابًا مرسلًا إليهم أو جائزة حصلوا عليها. احتفظ بالصور حتى يصبح لديك ما يكفى لتزيين قمة الحائط. قم بلصق الصور بمادة لاصقة، ثم بعد أن تجف، مرر أعلاها مادة الأكريليك الشفاف (يباع فى محال أدوات الرسم). ويمكن لتلك الصور أن تتراكم فوق بعضها مثل ورق الحائط تماما. ولذلك، عندما يمل طفلك من أحد الإطارات، قم بتغطيته بصور جديدة.



٤٠

ثمة كتاب فى مكان ما

الأطفـال مخلوقات فضوليـة. فخذ دقيقة من الوقت لكى تتأمل رد فعلك حينما يطرح عليك طفلك سؤالا. هناك نوع من الأسئلة المضيعة للوقت، ولكنها موطدة للعلاقات، تتم الإجابة عنها عن طريق الرجـوع إلى كتـاب، تقرؤه مع طفلك، لتكتشـف الإجابة التى ترضى فضول الطفـل. وعندما تقوم بهـذا العمل فإنك تعلم طفلـك كيفية العثور على الإجابة، وكيفية البحث، وكيفية استخدام الموارد. وسوف يتعلم كذلك أن العثور على إجابة للأسئلة أمر ممتع، كما يتعلم بسرعة كيفية البحث بنفسه عن الإجابة.



أحكِم السيطرة

ربما يرغب الأطفال، فى كثير من الأحيان، فى السيطرة على شىء ما فى حياتهم، كالسهر لأوقات متأخـرة من الليل، أو ما يرتدون من ملابس، أو متى يقومون بأداء واجباتهم أو من يختارونهم من أصدقـاء. أقـم حوارا مع طفلك عن السيطـرة وأنصت لما يود قوله. هل يوجـد فى حياة طفلك ما يرغب فى تغييره؟ إذا كان ما يقوله طفلك أمرا منطقيا بالنسبة لك، ففكر فى التوصل لاتفاق ودى تتقبلانه معا. وإذا كان ما يريده طفلك لا يناسبك، فوضح له السبب.



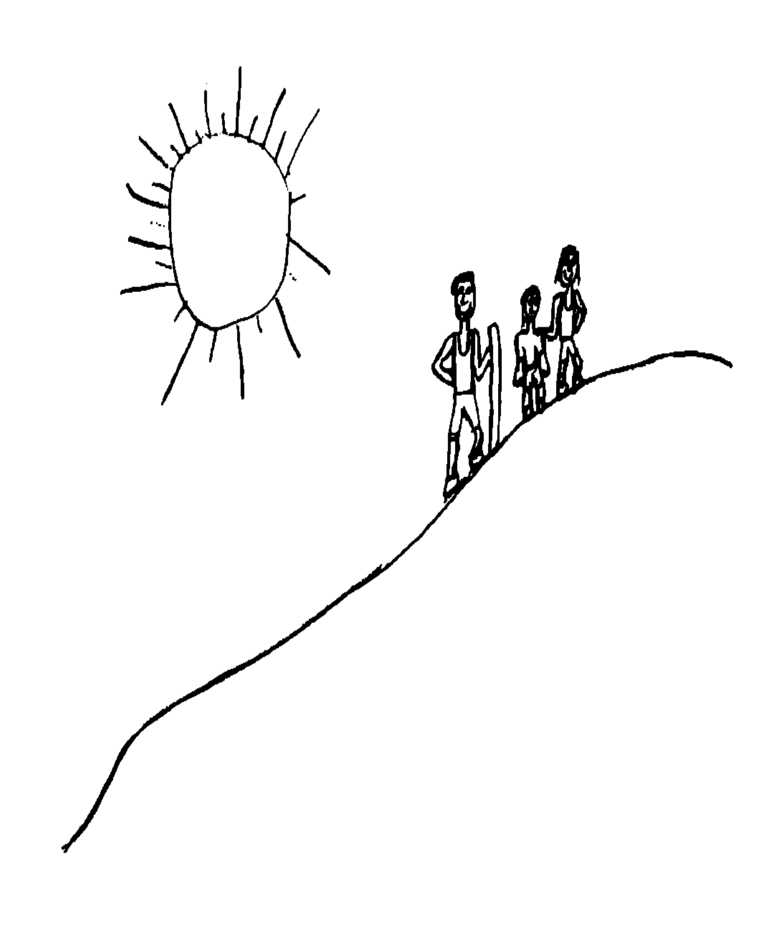
رتِّب نفسك

اقضِ يومك فى ترتيب مكتبك أو أدراجك أو خزانة ملابسك، ودع طفلك يشاركك عن طريق ترتيب متعلقاته الشخصية. ربما ترغب فى استخدام شفرة الألوان فى خزانة ملابسك لكى تجمع كل ما له اللون نفسه معا، وربما ترغب فى جمع الأشياء باعتبار أنواعها (السراويل، القمصان، الفساتين، البلوزات). وأثناء عملية ترتيب الملابس، تأكد من التخلص من كومة الملابس التى لا ترتديها كثيرا ومن ثم لا يجدر الاحتفاظ بها. إن عملية الترتيب هذه مهارة قد يحتاج فيها الأطفال للمساعدة فى البداية، ولكن بعد أن يتعلموا ما يقومون به، يستطيع الأبوان أن يتراجعا ويتركا الطفل يقوم بعملية الترتيب بنفسه. ومن الجيد اختيار يوم فى الشهر مخصص لعملية الترتيب حيث يأخذ جميع أفراد الأسرة بعض الوقت لمزاولتها بأنفسهم. وفى ذلك اليوم، تأكد من قضاء الجزء الأول من وقتك مع طفلك، بينما تعلمه كيفية القيام بعملية الترتيب.



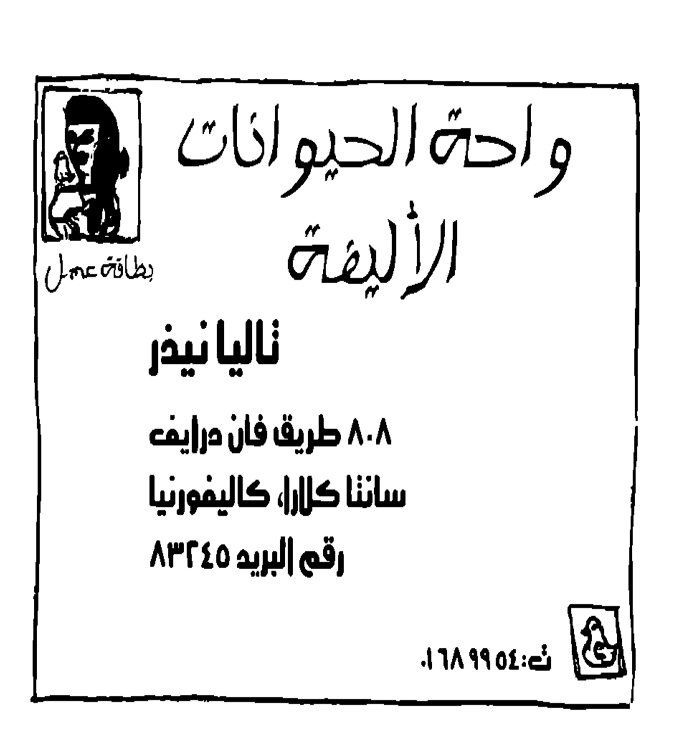
تحديد الأهداف

إننــا نقضــى الأعوام العشرين الأولى من حياتنا فى نوع من أنــواع التدريب: ومنها تعلم الانضباط المطلــوب لكى نعيش حيــاة مستقلة. ولا يمكن أن تحصل على الانضبــاط دون تدريب؛ ولا يمكن أن تتدرب دون تحديد أهداف. فالتدريب هو الأساس، ومن أجل ذلك أدخل أفراد العائلة فى التدريب علــى أمر مــا يمكنكم جميعا القيام بــه معا، مثل القيــام بنزهة سيرا على الأقــدام. وسوف تتعلم العائلــة معــا أن الالتزام والممارسة وتقبــل القيود والدوافع تفيد جميعا فــى تعلم الانضباط اللازم لتحقيــق هدف مــا. وبعد الانتهاء من التدريب والنزهة معا، يجــب أن تحتفلوا. وربما ترغبون فيما بعد فى الحديث عن هدف آخر تحددونه وتحققونه معا.



صمِّم بطاقات للعمل

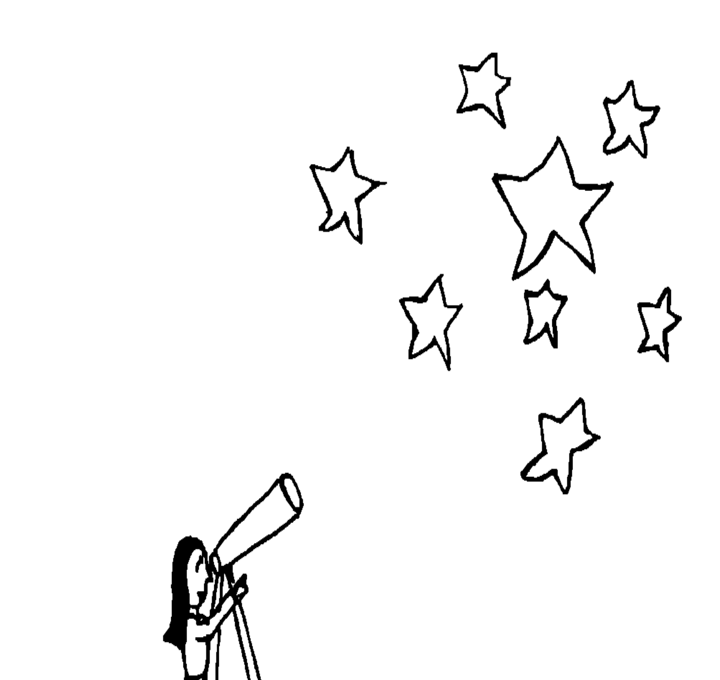
يملـك طفلـك عددا كبيرا مـن الأصدقاء مثلـك تماما. وهو يقابـل أشخاصا جددًا طـوال الوقت. لمَ لا تساعـده علـى تصميم بطاقـة تحتوى على اسمه حتـى يمكنه تقديمها لأصدقائـه؟ وإذا كان طفلـك يجيد مهارات معينة ويرغب فى عرضها، مثل الاعتناء بالأطفال أو أعمال الفناء أو العناية بالحيوانات أو غسل السيارة أو تنزيه الكلب، يمكنه أيضا كتابة هذه المهارة فى البطاقة. ويجب أن يكـون تصميم البطاقة من ابتكاره الخاص، وأن يختار بنفسه نمط الطباعة والألوان، وأن يقرر ما يود قوله تحديدا. ربما يرغب ببساطة فى ذكر اسمه وعنوانه ورقم هاتفه. تأكد من إدراكه أن هذه البطاقات لا تعطى إلا لأشخاص يعرفهم ويرغب فى صداقتهم.



٣٥

علّم نفسك شيئا جديدا

متى كانت آخر مرة تعلمت فيها شيئا جديدا؟ إن الأطفال الذين يرون آباءهم وهم يتعلمون مهارات جديدة يرغبون هم أنفسهم فى تعلم مهارات جديدة. أشبع فضول أبنائك ودلهم على المعلومات اللازمة لاكتساب مهارة ما. بل وربما ترغب فى العثور على شىء جديد يمكنهم تعلمه معا. وربما تتضمن بعض الأفكار الممتعة تعلم الطباعة على الحاسوب، أو لغة الإشارة، أو الرقص الإيقاعى، أو الخط، أو الخياطة، أو علم الفلك، أو الرياضة، أو اليوجا، أو لغة أجنبية، أو العزف على آلة موسيقية. فالأطفال يتمتعون بذكاء لا حدود له مع قليل من التوجيه. وتعد المكتبات أماكن عظيمة للبداية حيث يمكن تعلم الكثير من المهارات عن طريق قراءة كتاب ببساطة. وغالبا ما تحتوى المتنزهات الاجتماعية على فصول متاحة لجميع الأعمار. كن داعما ومشجعا للمهارات التى يرغب طفلك فى اكتسابها، واسمح له فى الوقت نفسه بأن ينجز هو معظم المهمة.



ديكورات الغرفة الجديدة

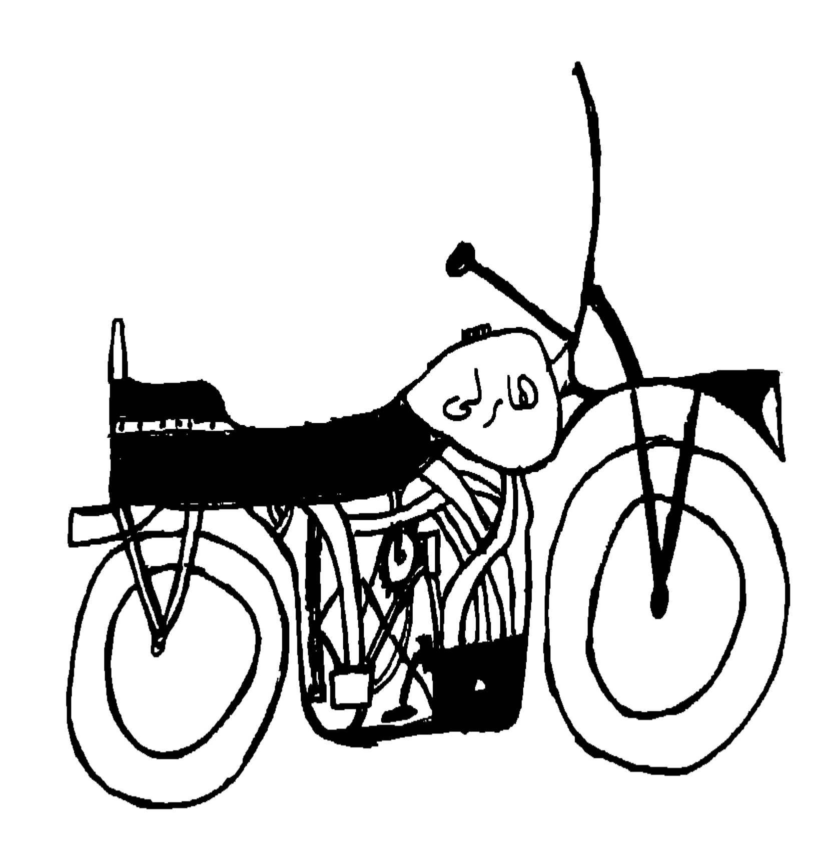
فـى المـرة القادمة التى تصرح لك فيها طفلتك بأنها ملّت غرفتهـا الحـالية، دعها تبتكر تصميمها مـن جديد. واطلب منها أن تفكـر فى خطة، وامنحها ميزانية تعمل فى إطارها. دعها تتعلم قواعد مـا يمكن القيام به وما لا يمكن القيام به: سوف تقوم بصنع ستائر جديدة إذا قامت هى بإحضار الأدوات اللازمـة، ولا يمكـن شراء أثـاث جديد، ويمكنها أن ترسم مخطوطـا على حائط غرفتها. وبمجـرد توصـل طفلتك إلى خطة يتفق عليها كل منكما دعها تبدأ فـى التنفيذ. قم بتعليمها ما قد تجهلـه من مهارات، مثل كيفية استخدام فرشاة الطـلاء. وقد لا تبدو الغرفة رائعة كما لو أنجزت علـى يـد مصمم محترف، إلا أن طفلتك ستطير فرحا بما قدمـت من إبداع. وسوف تعلمها تجربة استخدام مواردها الخاصة أمورا أكبر بكثير من الحصول على غرفة رائعة.



إذا استطعت أن تنفق...

تخيل أن بحوزتك ١٠,٠٠٠ دولار (يمكنك تغيير هذا المبلغ وفقا لعمر طفلك). أمهل كل فرد من أفراد الأسرة مهلة أسبوع واحد لتدبير قائمة بالمشتريات التى يرغبون فيها. وسوف يقررون ما ينبغى عليهم اقتناؤه ببساطة، وما ينبغى عليهم إلغاؤه من القائمة. قدم مكافأة إشادة لأفراد الأسرة الذين يقررون تقديم بعض المال لمن يحتاج إليه من الآخرين. وهذا التمرين من شأنه أن يعلم الطفل القيمة المالية للأشياء، وما يحتاج إليه من مهارات لكى يصبح مستهلكا حكيما.

٣٧







وقت الانفراد بالنفس

لا يمكننا سماع صوتنا بالفعل إلا عندما نشعر بالوحدة والصمت. فالأطفال الذين يقدّرون أفكارهم يتعلمـون كيفية استيعاب مشاعرهم. والطفـل الذى يستطيع تسلية نفسه باهتمامات منفردة يتعلم كيف يفكر باستقلالية. وفى عالم يبدو سريعا وعنيفا، يستطيع الطفل الذى يشعر بالراحة مع نفسه العثور على السلام، والاستمتاع بعقله.

"الانفراد بالنفس هو الشعور بالارتياح عندما تكون وحدك".

ـــ أليس كولر



تعريف وقت الانفراد

ثمــة فــرق شاسع بين الشعور بالوحدة وقضاء وقت على انفراد. ربما لا يدرك الأطفال كيفية قضاء وقت مع أنفسهم على انفراد، وقد يحتاجون إلى التعريف بالمفهوم. يقدّر البالغون عادة أهمية قضاء وقــت علــى انفراد. لذا اجلس مع أطفالــك وأطلعهم على ما تفعل أثناء انفــرادك، وسبب إعجابك البالــغ بوقت الانفــراد، وأخبرهم بما تجنيه منه. وبعد أن تتحدث إليهم بشأن وقت الانفراد، اسأل كل واحــد منهم عما يــود القيام به عند قضاء وقت الانفراد. قم اليــوم باختيار وقت لكل فرد لكى يقضــى ثلاثين دقيقة فى هدوء، حيث وقــت الانفراد. تواجد مع أطفالك فى المرة الأولى لكى تقدم لهم الأفكار والدوافع.



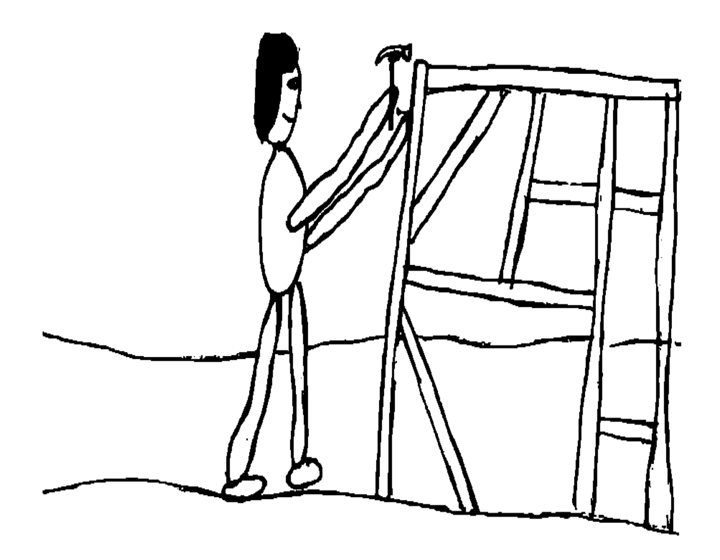
أصوات الصمت

تعانـى معظـم العائلات اضطرابًا كبيرًا فى حياتهم لدرجة أنـه يصعب عليهم الحصول على وقت للتوقـف والاستماع فى هـدوء. ورغم ذلك، عندما نجلس ونستمع فى هـدوء لما حولنا من أصوات، يبـدو العـالم أمامنا كأنه منتعش. فليأخذ كل فرد عشر دقائـق للجلوس منفردا فى هدوء، مغمضا عينيـه، ولا يفعـل شيئا سـوى الاستماع. يمكنكم جميعا مغـادرة المنزل أو البقاء فيـه ببساطة. قم بضبـط عداد الوقت؛ وعندما يـدق الجرس، يلتقى الجميع ويتحدثون عمـا سمعوه، وعن شعورهم عند الاستماع فى صمت.



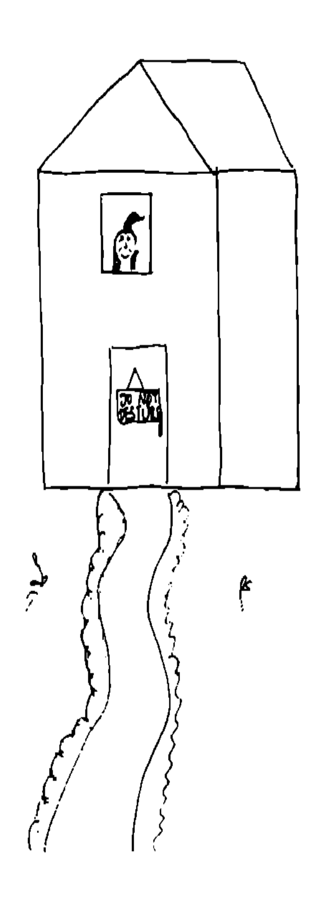
قصة الهواية

إن الحصول على هواية أمر أكثر أهمية مما تتخيل؛ فالهواية تمنحك شعورا بالإنجاز والراحة، ويمكن أن تتم على انفراد. وتُعلم الهوايات الطفل كيفية تسلية نفسه، وكيف ينمى الاهتمام بأمر ما، وكيف يشارك الآخرين اهتماماتهم. وإذا لم تكن لدى طفلك هواية مستقلة مثل سماع الموسيقى، أو جمع بعض الأشياء، أو القراءة، أو الرسم، أو كتابة الشعر، أو ترتيب الزهور، أو التصوير، فاقض بعضا من وقتك لتعريفه بمفهوم الهواية. وطريقة البدء المفضلة هى أن تروى له قصة هوايتك. أخبره عن نقطة البداية، وعمن ساعدك، وعما يعجبك فيها، وعن شعورك عند القيام بها، وعما تعلمته منها. اقض بعض الوقت فى مناقشة مجالات الاهتمام لدى طفلك. فكرا معا فى إحدى الهوايات التى يود البدء فيها، وساعده على البداية. تذكر أن طفلك يتخذك المثل الأعلى له، وبالتالى فإذا مكثت طوال اليوم لا تفعل شيئا سوى مشاهدة التليفزيون، فسوف يفعل هو ذلك أيضًا!



الاختلاء بالنفس

هل سبق لك أن استرخيت فى منزلك، وأنت على يقين بأن أحدا لن يقاطعك؟ من المؤكد أن الفائدة ستعـم الأسرة إن فعلتم ذلـك. احتفظ بساعتين فى المساء. وقم بفصل الهاتف والتليفزيون وجهاز التسجيـل والحاسوب. ثم قـم بوضع ورقة على الباب تُعلِم فيها الزائرين بأنك غير متاح. نفذ هذه الفكـرة عندمـا لا يضطـر أحدكـم للتواجد فى مكان آخـر. وخلال هذه الفترة، لا تحـاول فعل أى شـىء: فـلا عمـل ولا واجبات ولا مهمـات روتينية. فقط قومـوا بأعمال ممتعة، معـا أو منفردين. عندما تمارسون حق الحصول على وقت تختلون فيه بأنفسكم، تشعرون جميعا بالانعزال عن هموم العالم.



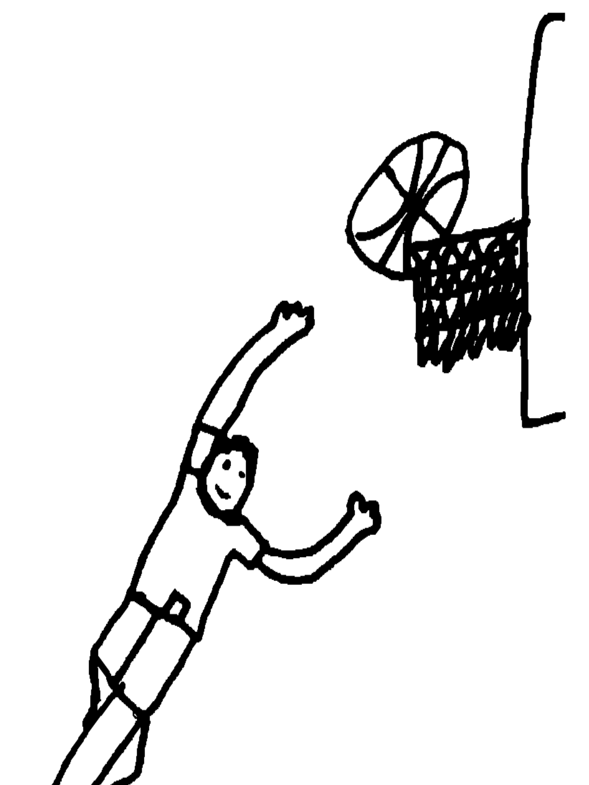
وقت التفكير

إن وقت الانفراد بالنفس هو الوقت الأمثل لاكتشاف كل ما يمكنك التفكير بشأنه من أمور. ولا يحسن عادة قضاء بعض الأوقات فيما يطلق عليه "أحلام اليقظة"، وهى عدم التفكير فى أمر بعينه، ولكنها مع ذلك ممتعة للغاية. فليأخذ الجميع عشر دقائق من الوقت للذهاب منفردين إلى مكان ما ويبدأوا فى التفكير. فكر فى كل ما من شأنه أن يجلب لك السعادة، مثل أشخاص يحبونك، أو أماكن ترغب فى الذهاب إليها، أو فصل الصيف، أو حفلة عيد ميلادك المقبلة. وبعد مرور عشر دقائق، عودوا للاجتماع معا من جديد ودع الأطفال يصرحوا بإعجابهم بهذه التجربة أو عدمه. ثم قم بحثّهم على استخدام وقت التفكير هذا عندما ينتابهم الشعور بالضيق أو الحزن أو الملل.



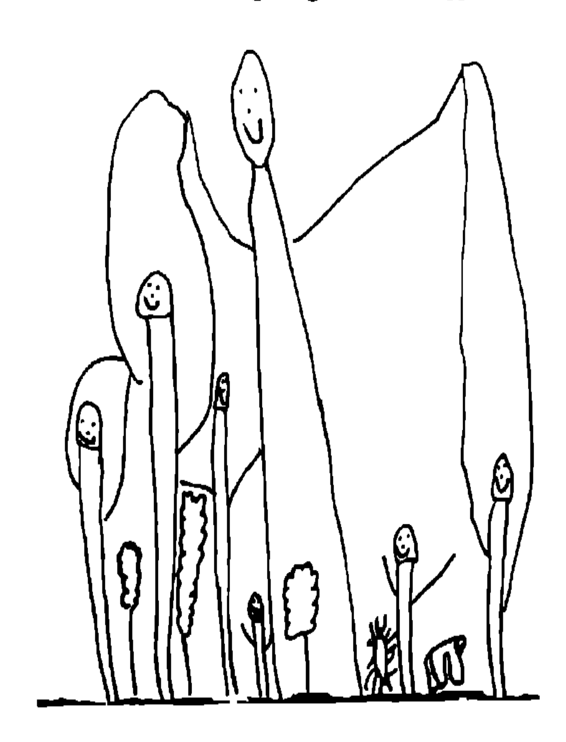
الأطفال لديهم الوقت

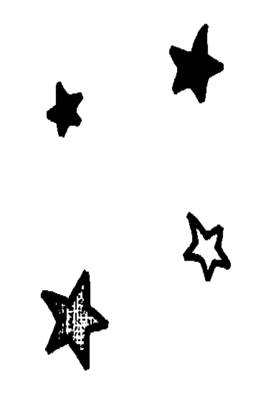
يملك الأطفال الوقت لتنمية اهتماماتهم. لكن ذلك يتطلب أيضا بعض التشجيع من قبل الوالدين. وليست مهمة الأبوين تسلية طفلهما طوال الوقت، فمن الضرورى للأطفال أن يتعلموا تحفيز أنفسهم بطريقة أو بأخرى وأن يستخدموا ما لديهم من وقت انفرادى بشكل إيجابى. واليك كيفية مساعدتهم على البدء: وجه اهتمامك لأمور مثل ما قد يكون لديهم من اهتمامات، أو أمور يتحدثون عنها، أو أسئلة يطرحونها، أو ما من شأنه أن يضفى الحيوية على وجوههم. اعقد معهم حديثا مستمرا لكى تكتشف المزيد والمزيد عما قد يفضلونه من أمور. استمع إليهم جيدا، ثم ابدأ فى اقتراح بعض الاهتمامات التى قد تناسبهم. ومهمتك هى التشجيع والدعم والإمداد بالأدوات وتعليم المهارات والإشراف إن طُلب منك، وإلهاب الحماس والمبالغة فى الاهتمام بما يحققون من إنجازات.



وحيدًا فى البرية

إنهـا لمتعـة أن نستكشف الطبيعة معا كعائلة واحدة. قـم باختيار يوم كامل أو بعد الظهيرة من أحد الأيـام لقضائه فى المنطقة البرية المفضلة لديك. واصطحب معك كرة كبيرة من الخيط لكل طفل فى العائلة. وبمجرد أن تتواجد فى الموقع الخلوى الذى وقع عليه اختيارك، وتؤسس "المقر" الخاص بـك هنــاك، قم بربط إحدى نهايات الخيط حول يد كل طفــل يرغب فى الانطلاق لخوض مغامرة وحده فى البرية. ثم دعهم ينطلقوا بمفردهم، بينما يشعرون بالاطمئنان للعثور على طريق العودة عنـد تعقبهم للخيط. وإذا لم يكن جميع الأطفال ناضجين بالقـدر الكافى، أو مهتمين باستكشاف الطبيعة منفردين، يمكنهم ابتكار عمل فنى عن طريق جمع بعض الأدوات التى يعثرون عليها بجوار المقر. وإذا كان طفلك ناضجا بالقدر الذى يمكنه من العثور على طريق العودة للمقر دون استخدام الخيط، فتأكد من إمهاله ساعة ووقتا محددين للعودة.



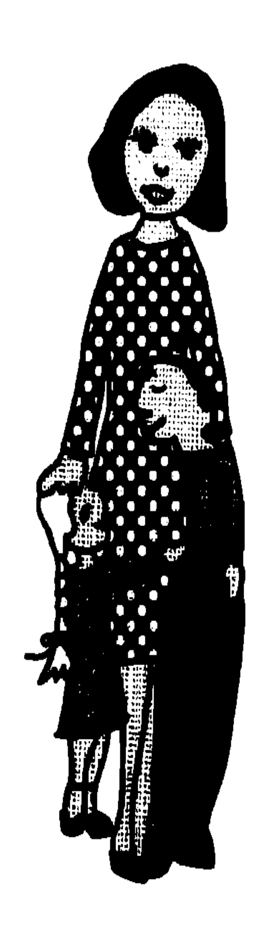


الخيال

عندمـا يطلق العنان للعقل لكى يحلق عاليًـا ويجمح مع أفكار خيالية، يتغير المنظور الداخلى ويبدو الكون مختلفا. دع أطفالك يحلموا، دون فرض قيود على أفكارهم، أو كتاباتهم، أو اختراعاتهم، أو أعمالهـم الفنية، أو مفاهيمهم. فعندما يُحفز الخيـال، يستمر فى النمو والتقدم الإبداعى. تذكر: ما تتخيله، يمكن أن يقع.

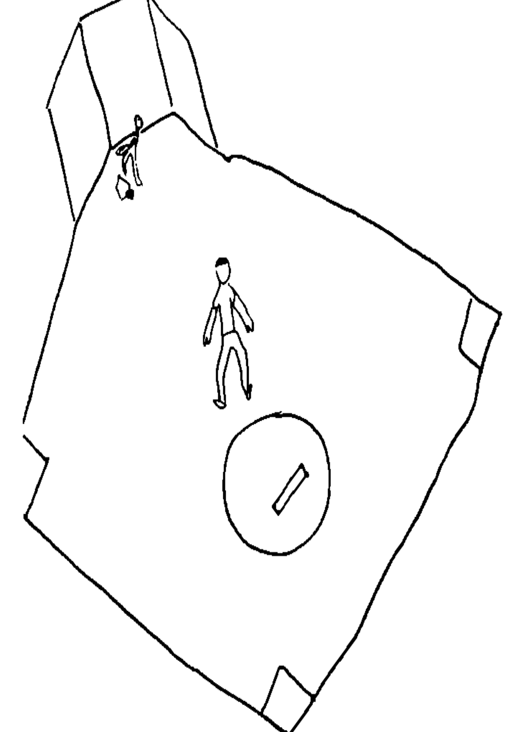
" الخيال هو أعلى طائرة ورقية يمكن للمرء إطلاقها" .

ـــ لورين باكول



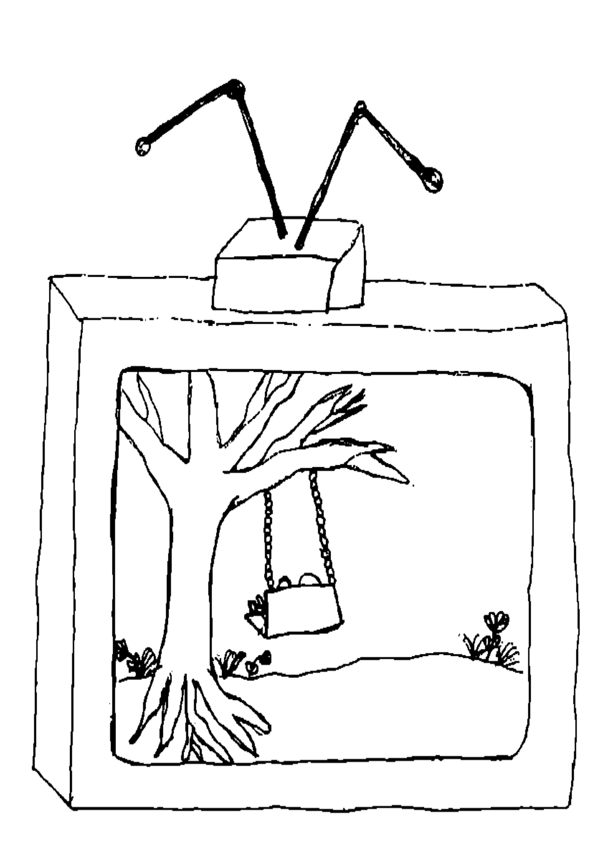
تخيَّل مستقبلك

إن القـدرة علـى تخيل كيف سيبدو واقعـك المستقبلى هو جزء من ماهية الحلـم. ودائما ما يجهل الأطفال ما يتمنون حدوثه فى المستقبل. والحديث معهم عن الخيارات المختلفة وإخبارهم بإيمانك بإمكانيـة حدوث أى شىء يساعدهم على استخدام الخيال لديهم عند تصور المستقبل. كلنا يملك لوحاتـه الإعلانية الخاصة والمادة اللاصقة والمقص وبعض المجلات القديمة. ابدأ فى قص صور للأمـور التى ستتواجد فى حياتـك. لا تكن واقعيا. كن حالما، وأطلق العنـان لفكرك. أحضر كل ما ترغـب فيـه من صور ورسومات يدوية وكلمـات، ثم قم بتعليقها على الحائـط حيث يمكنك رؤيتها كثـيرا، وأضف إليها كلما راودك الحلم بحياتك المستقبلية. اقض بعض الوقت عقب انتهاء الجميع من صنع إعلاناتهم لكى تناقش معهم الصور الملصقة على كل لوحة إعلانية وماذا أرادوا بها.



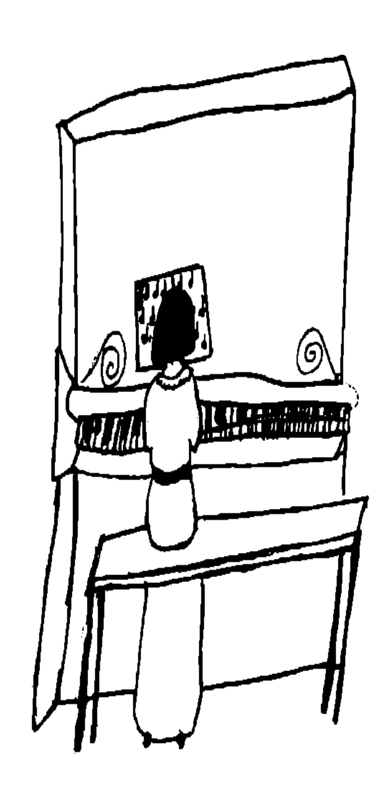
غيِّر القنوات

عندمــا تشاهد أسرتك التليفزيون فــى المرة القادمة، لاحظ كيف يغير أحدكـم القنوات كلما جاء عرضٌ لا يرغب فى مشاهدتــه. علّم أطفالك كيفية تغيير القنوات داخل عقولهم عندما تعترضهم أفكار تسبب لهم الضغوط أو القلق أو الخوف. وإليك كيفية القيام بذلك: كلما خطرت ببالهم أفكار أو تجارب سيئة، اطلب منهم أن يغمضوا أعينهم وأن يتخيلوا ما يهدئهم وما يُشعرهم بالارتياح مثل اللعــب مع الأصدقــاء، أو المكوث فى الحديقة، أو قراءة كتاب مثير. وربمــا يرغبون حتى فى ابتكار قنوات جديدة، مثل قناة المزاج الجيد أو قناة الشجاعة أو قناة الصبر، التى يمكنهم الرجوع إليها كلما دعت الحاجة لذلك.



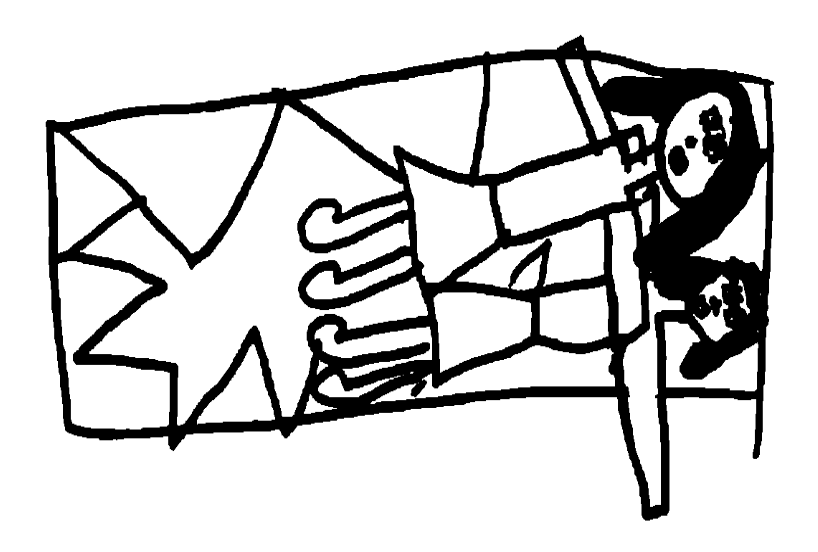
المفكرون العظماء

لقد اشتهر بعض عظماء المفكرين والمبدعين فى التاريخ بتخيل ابتكاراتهم قبل تنفيذها بوقت طويل. اشحذ همم أطفالك بالاطلاع على السير الذاتية لشخصيات، مثل "ليوناردو دافنشى" و "إسحاق نيوتـن" و "فولفجانج موتسـارت" و "ألبرت أينشتاين". حدثهم عن قيمـة الخيال وحل المشكلات باعتبارهـا إحدى أهـم الأدوات التى تستخدمهـا الإنسانية فى مسار الإبـداع. نمِّ تلك المهارة عند أطفالـك. وعندما يقترحون أفكارا قد تبدو تافهة أو غـير عملية، سر معهم على مسارهم الفكرى ذاته بدلا من قول شىء لا يفيد. قم بتنمية أفكارهم عن طريق إضافة أفكار من صنعك أنت، وهذا من شأنه أن يضفى طابع الأهمية على ما يتخيلونه. ويعد هذا تمرينا على التفكير ذى القيمة.



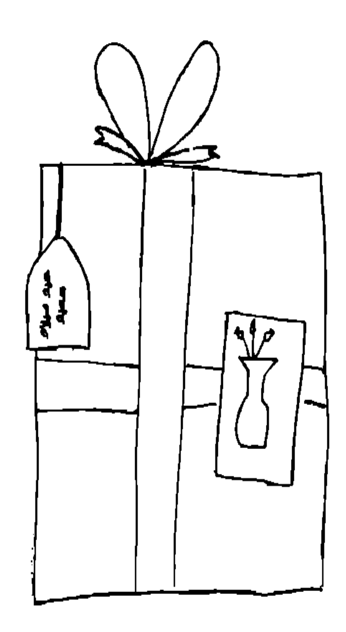
قصص السحاب

للطبيعــة خيالها الخاص، فهى تعيد تشكيل نفسها كل لحظة أثنــاء حركة السحب. وينبغى للجميع أن يحضــر غطــاء لكــى يضطجع عليــه، وأن تذهبوا معا للخارج فــى يوم تكون السمــاء فيه ملبدة بالسحــب. ابــدأوا بالنظر إلى الأشكال، وليخبر كل منكم الآخر كيــف تبدو له السحب. فربما ترى سحابة على شكل ملك أو على شكل حوت أبيض جذاب أو حتى على شكل فطيرة الكريمة المخفوقة التــى قد تداوى العــالم. أنصتوا جميعا إلى القصة، وليساعد أحدكـم الآخر إذا تعثرت الأمور. إن استخدامــك للخيال لديك يشبه قيامك بجولة داخل عقلــك. وإن المفكرين الطلقاء ذوى الخيالات الواسعــة هــم أولئك الذين تمادوا ليصلــوا إلى اختراع الحاسوب أو اكتشــاف دواء جديد أو كتابة روايات مثيرة، وهكذا. فشجع طفلك على مواصلة الخيال.



تخيل الهدايا

ربمـا كان الخيـال الجيـد بمثابـة المعلم الذى يُدرّس للطفل كيفيـة التفكير فى مخـرج من جميع المشـكلات تقريبا: فعندما ينفـد مالك، يساعدك الخيال على ابتكار طـرق للعيش. وعندما يخفق عمـل ما، يبحث الشخص ذو الخيال الواسع عـن حلول خلاقة. وعندما يؤذيه أحد أصدقائه، يبدأ الطفـل العقلانى فى إيجاد الحلـول. واليك مثالاً لكيفية تجسيد مثل هـذا الإبداع: عندما لا تملك مـا يكفى من المال لشـراء هدية عيد ميلاد أو موسم العطلة، قم بالعمـل التالى: قم بحزم الهدايا التـى تملكها بالفعل على نحو يجعلها تبدو كثيرة (قسم مجموعات الملابس إلى ثلاث مجموعات)، ثـم قم بلصق صورة للهدية التى كنت ترغب بالفعل فى إحضارها خارج العلبة. والجميل فى الأمر أن الأطفـال يعلمون بالفعل أنك تمر بضائقـة مادية، ومن ثم سيعتقدون أنه أمر يدعو للسرور أنك أخذت طلبهم بعين الاعتبار حتى إن كانت مجرد صورة.



الشعور بأجواء العمل

ابـدأ فى جمـع أشياء تستخدمها فى العمل، مثـل الشيكات المصروفة أو التقاريـر القديمة أو الآلة الحاسبة أو الهاتف أو حافظة الأوراق أو بطاقات العمل. ثم اقض بعضا من وقتك فى تعليم طفلك كيفيــة استخدام كل منها. اجعـل طفلك يستخدم خياله ويتصور شعورك وقـت أداء وظيفتك. قم بتحفيزه على طرح أسئلة بشأن كل ما يرغب فى معرفته. وإذا كان لديك أصدقاء بالغـون يعملون بوظائف تثير اهتمام طفلك، فرتب موعـدا لمقابلـة شخصية معهم حتى يتمكن طفلـك من العثور على كل مــا يبحث عنه بشـأن وظيفتهم تلك. إن معرفـة أنواع الوظائف المتاحـة، وما يقـوم به الأشخاص كل يوم فــى وظائفهم بالفعل، من شأنهــا أن تجعل الطفل يفكر. وسوف يولد ذلك لديهم أفكارا بشأن وظائــف ربما تعجبهـم، ومن يـدرى؟ فلعل لقاءً يمر بــه الطفل فى الثامنــة من عمره يؤثر على اختيار مجاله المهنى فى العشرين من عمره.

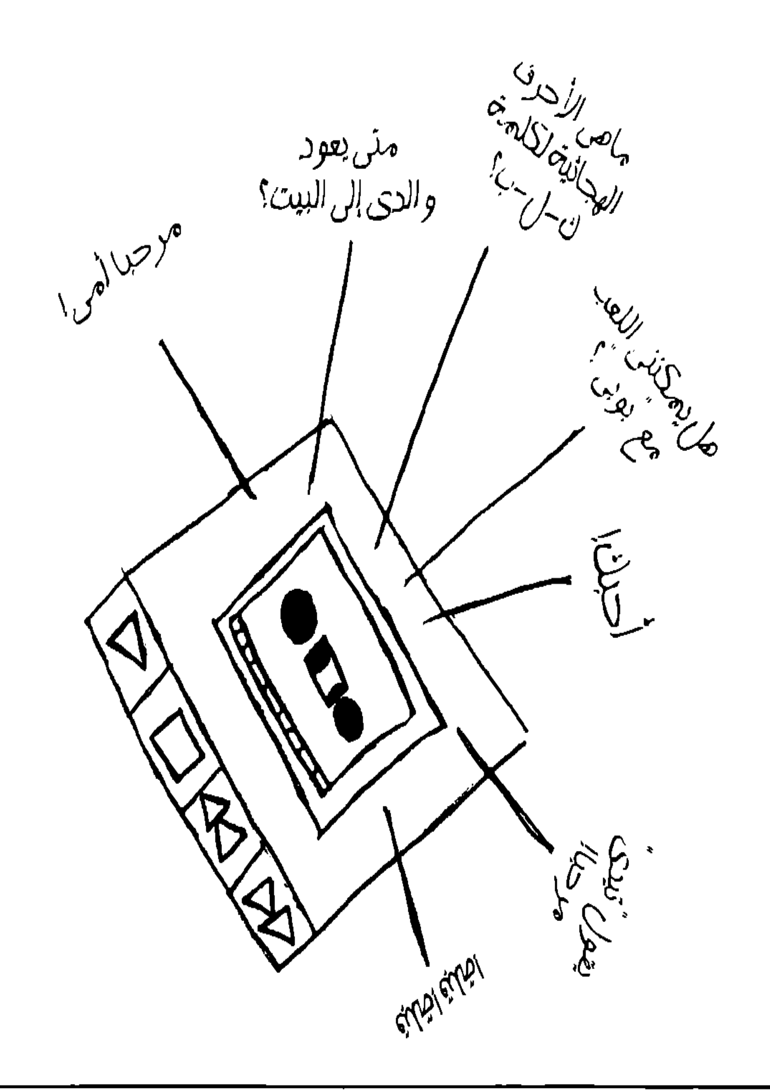


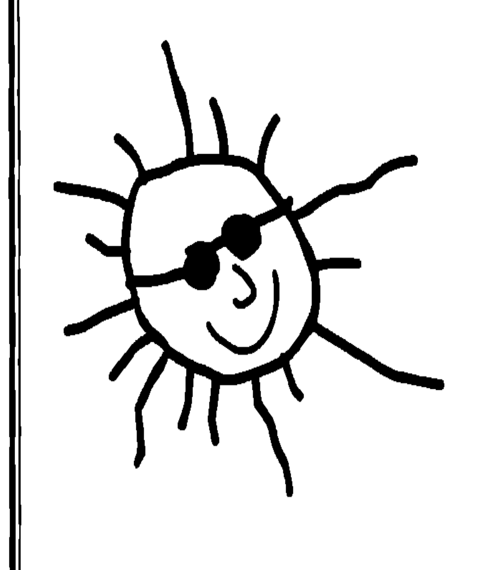
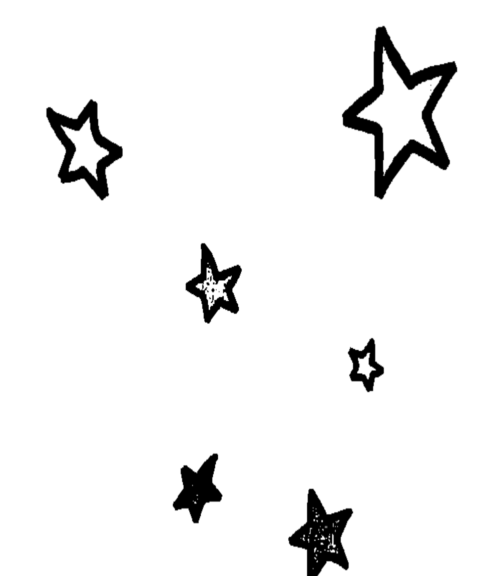
٥٠

١٥

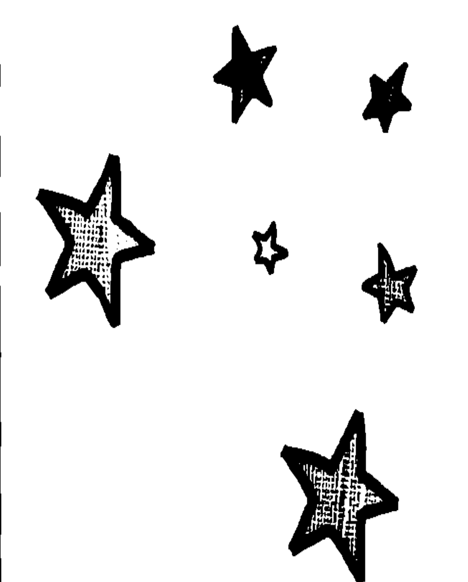
فيما يتعلق بآلة الرد على الهاتف

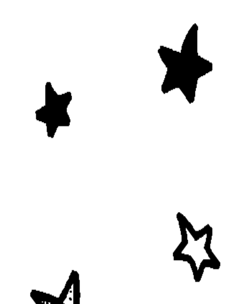
يبـدو أن الجميع اليـوم لديه آلة للرد على الهاتف. قم بجمع أفـراد العائلة وفكروا فى ابتكار تحية هاتفيـة مثيرة. ويمكـن للجميع المشاركة فى ابتكار الفكرة، وكذلك فى الحديث الفعلى. ومن الممتع أن تغـير التحيـة كل أسبوع: كأن تقدم تقريرًا عن العطلة، أو تعلن عيد ميلاد أحد أفراد الأسرة، أو تذكـر سببًا مضحكًا لا يمكنـك التصريح به فى الهاتف. وسوف يبـدأ أصدقاؤك فى الاتصال بك فقط ليروا ما تفكر فيه "تلك العائلة المبدعة".



الجزء الثانى:
عبر عن ذاتك



المشاعر

" مشاعرنا هى أصدق الطرق لاكتساب المعرفة" .

ـــــأودر لورد

إذا كنــت تملــك من الشجاعة ما يكفــى لتسير وراء مشاعرك حتى نهاية المطــاف، فسوف تكتسب المعرفــة من قلبك مباشرة. فالمشاعــر هى المنارة التى تضىء طريقنا فى الحيــاة. وينبغى الشعور بهــا والتعبير عنها والاهتمام بهــا وتقديرها على أنها الطريقة الحقيقيــة لتحديد مواقفنا. وتأخذ المشاعــر جميع الأشكال ـ ابتــداءً من شعور الحب الرائع، حتى شعــور الغضب الصعب. وتستمتع العائــلات التى تعبر عن مشاعرهــا وتتبادلها فيما بينها بذلــك كثيرًا، كما أنها تنال أعظم هدايا الحياة.



" من لا يستطيع البكاء من أعماقه لا يستطيع الضحك أيضا" .

ـــــ مجهول

واجه مشاعرك

٥٢

كل منا يمر يوميا بالعديد من المشاعر، مثل الشعور بالتعب أو الغضب أو السعادة أو القلق أو الخوف أو الجنـون. وفـى كثير من الأحيان تغدو المشاعر وتروح دون إعارتها أدنى قدر من الاهتمام. جرب لعبـة "واجـه مشاعرك" مع أطفال من جميع الأعمار من أجـل مساعدتهم على تحديد مشاعرهم والتحـدث عنهـا. أحضر بعض الأوراق وأقلام الكريـون أو الرصاص، واستعـد للرسم. وعلى كل شخص أن يرسم دائرة كبيرة تعبر عن وجوهه. قم باختيار أحد المشاعر التى مررت بها هذا اليوم وارسمه داخـل دائرتك الخاصة. وعندما ينتهى الجميع من ذلك، يمكنهم تبادل الصور والتجربة التـى نتج عنها ذلك الشعـور. فكلما استمعنا لمشاعر الآخرين وتفهمناهـا، كان ذلك أفضل لمعرفة أنفسنا والمحيطين بنا.



الاستجابة للمشاعر العصيبة

٥٥

أحيانا عندما نرى شخصًا يهمنا متألما أو هائجًا أو تعيسا، تحدونا رغبة فى "الإصلاح" بدلًا من الاستماع لما يشعر به. وإليك لعبة توضح للجميع الفرق بين "الإصلاح" والاستماع. قم بكتابة العبارات التالية فى بطاقات مفهرسة أو عدة وريقات على أحد الجوانب:

إياك أن تثور.

لا تقلق.

إنهم لم يقصدوا ذلك بالفعل.

يجب أن تسعد بذلك.

يا إلهى، الأمر ليس بهذا السوء.

ثم قم بكتابة كلمة "إصلاح" على الجانب الآخر. ثم اكتب فى الوريقات الأخرى على أحد الجوانب ما يلى:

يبدو أنك ثائر.

أعتقد أنك تشعر بالقلق، أليس كذلك؟

لقد جرح ذلك مشاعرك بالتأكيد.

يبدو أنك سعيد.

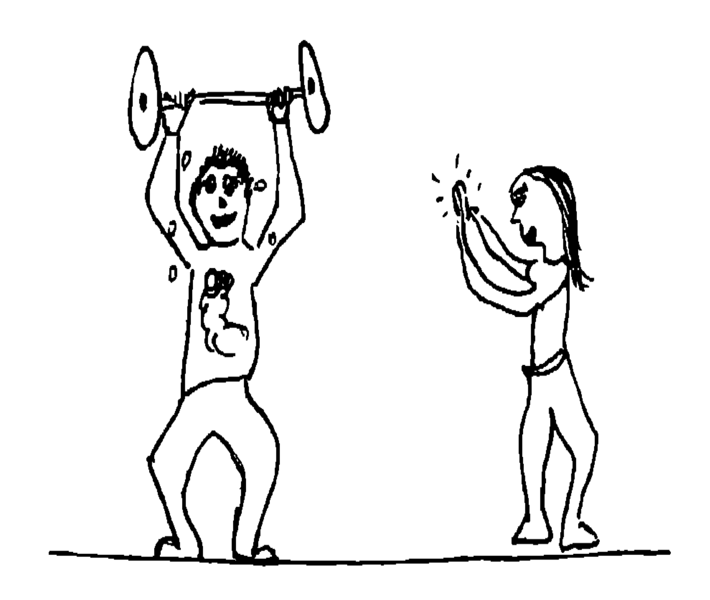
كان ذلك صعبًا بالتأكيد.

ثم اكتب كلمة "استمع" على الجانب الآخر. قم بغلق الوريقات المنفردة وضعها فى قبعة. وعلى كل شخص أن يلتقط إحدى القصاصات الورقية ويقوم بقراءتها لنفسه. وعلى الشخص الأكبر أن يختلق موقفا يُشعر الجميع بالغضب أو القلق أو السعادة وهكذا. والشخص الذى يرى أن لديه الاستجابة المناسبة فى القصاصة الورقية عليه أن يصرح بها. ثم على مبتكر اللعبة أن يخبر الجميع بمدى تأثير الاستجابة على شعورهم، وما يناسبهم من استجابة "الإصلاح" أو "الاستماع". ثم يبدأ الراغبون فى اختلاق موقف آخر لتستمر اللعبة.

أنا فتى، لا شىء يجرحنى

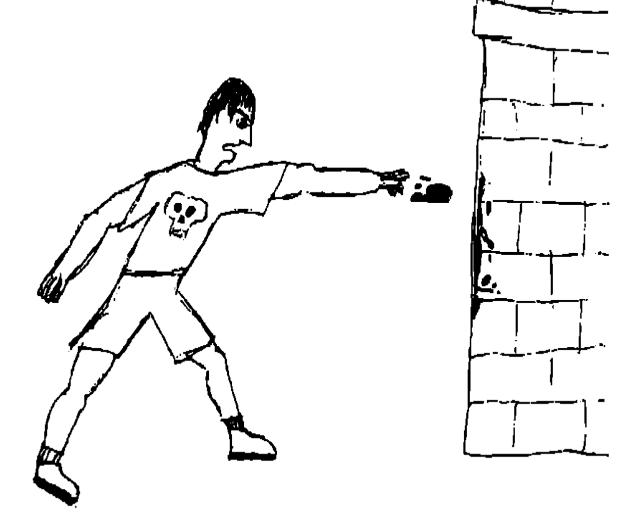
٢٥

الفتيـان أيضًـا تُجرح مشاعرهم، ولكنهم غالبا ما يخشون أن يفقـدوا رجولتهم عند التصريح بما يخص مشاعرهـم. وها هى لعبة توضح لهم أن الجميع تنجرح مشاعرهم. وتكون هذه اللعبة أكثر فاعليـة عندما يشـترك فيها رجل بالغ. يبدأ أحد الأشخاص فى قول: "أشعر بالارتياح عندما..."، ثم يسرد تجربة ما. ويبدأ شخص آخر فى التصريح بما يشعره بالارتياح، وتستمر اللعبة حتى يشعر الجميـع أنـه ليس لديهم ما يضيفونه. وأحيانًا يكون من الممتع أن تطلع فقط على كم العبارات التى يستطيـع الجميـع إضافتها. ثم، ابدأ فى طرح عبارة، "تتـأذى مشاعرى عندما..."، وعلى الجميع الإضافـة إلى ذلك قـدر الاستطاعة. وأخيرًا، ابدأ فى طرح عبارة: "أشعر بالاستياء عندما..." ثم يضيـف الجميع إليها مـرة أخرى. ومجرد الاستمـاع إلى أن الآخرين ينتابهـم الشعور نفسه تجاه موقف شبيه سوف يجعلهم يشعرون بأن من الصواب أن تعبر عن مشاعرك.



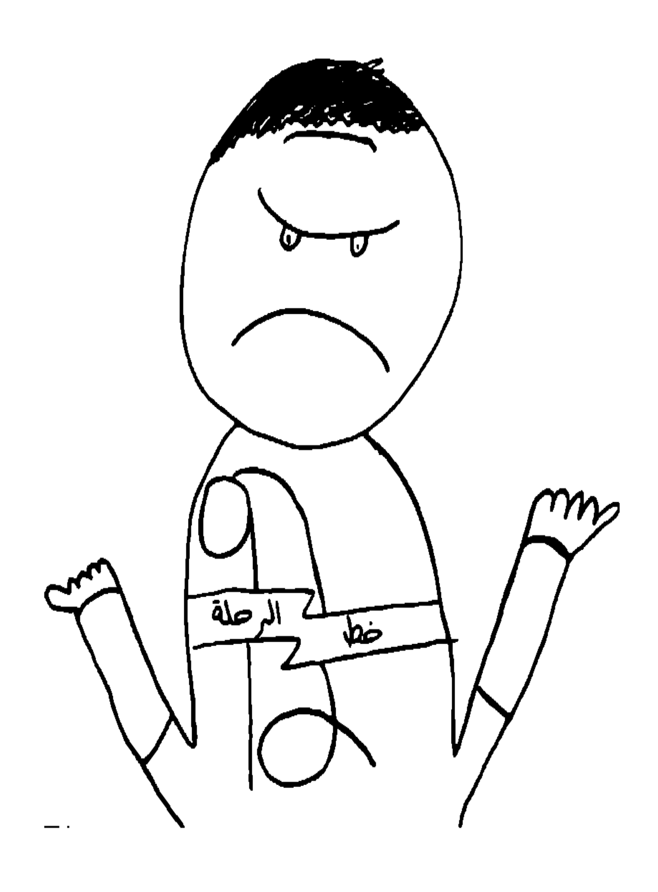
التخلص من المشاعر السلبية عن طريق لعبة العجين

قم بصنع كمية من العجين أو شرائها. وسوف يستخدم هذا العجين للمساعدة على التعبير عن أقوى مشاعر الإثارة والغضب والحقد التى يمكن أن يمر بها أى إنسان. خذ قطعة من العجين وحولها إلى شكل يتناسب مع ما تشعر به، ثم قم بعصر العجينة وضربها وتمزيقها وإلقائها ودهسها. استخدم المؤثرات الصوتية إذا لزم الأمر. وربما تُفاجأ بعد فترة وجيزة أنك تضحك. وإذا جرب أطفالك ذلك مرة واحدة، فلا تندهش عندما يطلبون منك العجين مرة أخرى. ومن الممتع أيضًا أن تشترك مع شخص آخر فى صنع الأشكال ودهس العجينة معه، محاولاً دعمه فيما يعبر عنه. وهذا النشاط من شأنه أن يبين كيفية تحول المشاعر السلبية أحيانًا إلى أخرى أكثر إيجابية عندما يتم التعبير عنها بطلاقة.



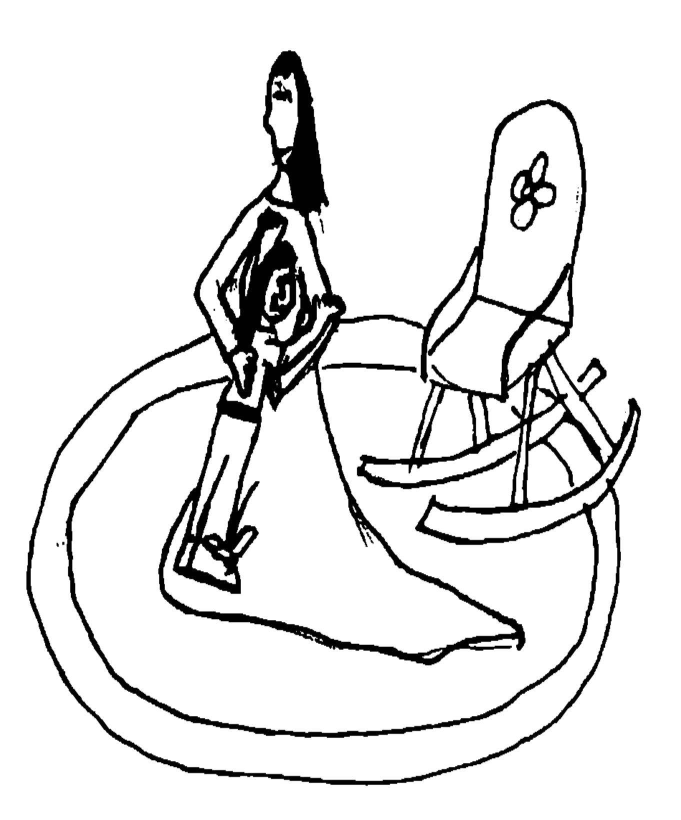
تعلم الاستجابة بشكل جيد

كلنا يمر بظروف مؤلمة، وقد تحدونا الرغبة فى التعبير عن شىء ما ولكننا لا نستطيع القيام بذلك. فليفكـر الجميع أو ليبتكروا موقفًا تصعب الاستجابة له: سبَّنى بعض الأطفال، أو أحد المعلمين قال لى إنـه كان علـىّ أن أمكث بعد وقت المدرسة، أو طردنى صاحب العمل، أو صرخت أمى فى وجهى. قـم بكتابـة الموقف على قصاصة ورقية وضعها داخل قبعة. ثم ليقم الجميع بعد ذلك بالتقاط أحد المواقف من القبعة. تفقّد الجميع ودعهم يقرأوا الموقف على الملأ ويصرحوا بما قد يفعلونه تجاهه. وإن لم يعرفوا ماذا يفعلون، يمكنهم طلب "المساعدة" ويستطيع الآخرون تزويدهم بالأفكار. وعند سماع كيفية الاستجابة لموقف ما، يتشجع الأطفال على القيام بها عندما يتعرضون للموقف.



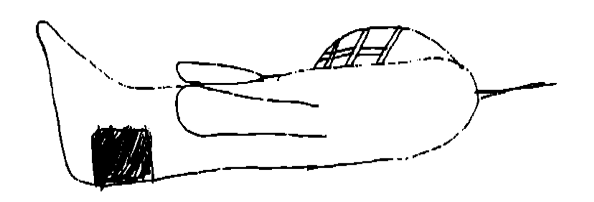
فائدة الدموع

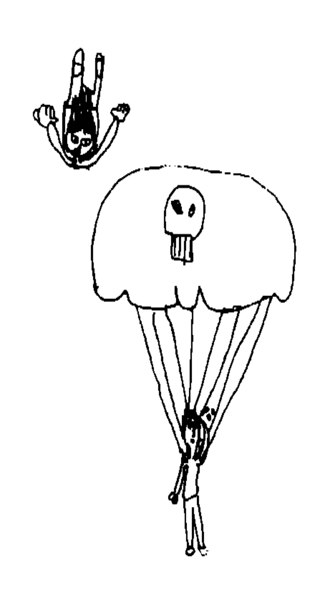
يعد البكاء أمرًا ضروريًّا للتخلص من مشاعر الحزن. وفى كثير من الأحيان يخشى الناس البكاء لأنهم لا يرغبون فى الظهور بمظهر الضعف. وغالبًا ما يتعلم الفتيان أن البكاء للفتيات فقط، وذاك اعتقاد خاطئ. فالبكاء، مثل الضحك، جزء لا يتجزأ من حياة الفرد. فإذا اعتقد الطفل أن البكاء أمر مقبول، فسوف ينفس عن مشاعره بدلًا من كبتها بداخله. وفى المرة المقبلة عندما تدعوك الحاجة للبكاء، لا تسرع باللجوء إلى غرفة أخرى؛ ولكن دع أطفالك يروا بكاءك وأخبرهم بسبب شعورك بالحزن. وبالتالى سيتعلمون كيف يصبحون رحماء، وفى الوقت نفسه سيشعرون بأن البكاء أمر مقبول.



أحاديث العشاء الممتعة

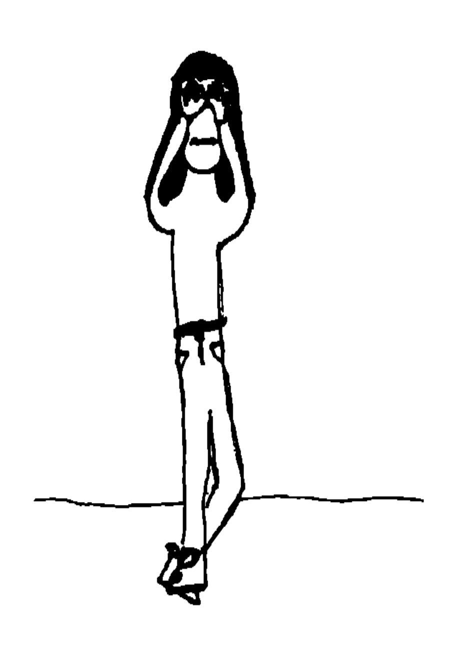
أثنـاء تناول وجبة العشاء ليوم الجمعة، قم بإجراء منافسة ودية تتعلق بالمشاعر التى مر بها أفراد العائلـة ومررت أنت بهـا على مدار الأسبوع. اختر شعورا واحدا واطرح السؤال "ما التجربة الأكثر (متعـة أو رعبًـا أو حزنًـا أو غضبًا أو سعادة أو إحراجًا) التى قد مـررت بها هذا الأسبوع؟" ويقوم الجميع برواية قصة واقعية مروا بها خلال الأسبوع. ثم قم بإجراء تصويت للعائلة لتحديد الفائز فـى كل فئة. إن جعل تجربة كهـذه عادة تمارَسُ مساء كل جمعة يساعد جميع أفراد العائلة على أن يعطـوا المزيد من الانتباه لمشاعرهم خلال الأسبوع لكى تكـون لديهم قصص يروونها. فى الواقع، ربما ترى أن القصص أصبحت مسلية أكثر كلما استمرت تلك العادة.





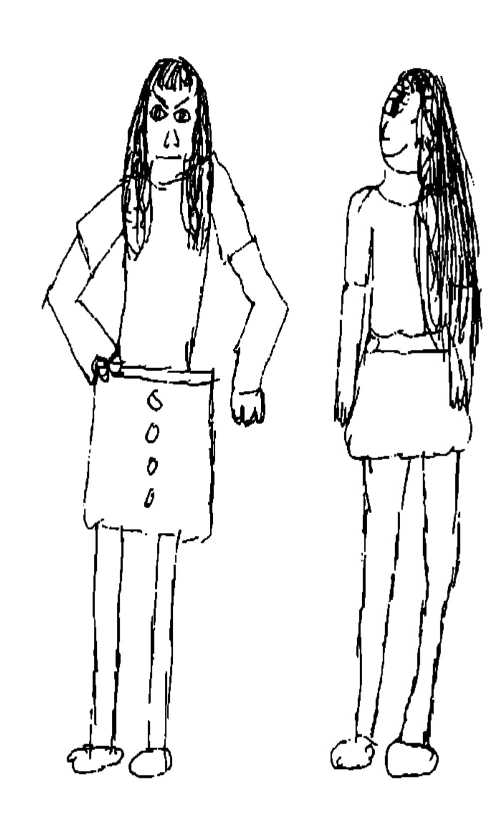
الشعور بالخجل

يرتبــط شعور الخزى والإحــراج بكلمة "خجل". ونحن كآباء لا نود أن يخجـل أبناؤنا من أنفسهم. إننــا نريد لهم أن يتعلموا من أخطائهم، وأن يكتشفوا كيفية القيام بعمل أفضل أو مختلف فى المرة المقبلــة. فبدلا من شعورهم بالذنــب وعدم الأهمية، نريد أن نساعدهم علــى إيجاد طرق لإصلاح مــا أتلفوه ومن ثم يشعرون بارتياح تجاه أنفسهم. إذن، فى المرة المقبلة عندما يمزق طفلك تقريرًا لأحد الأقارب، أو يصدم سيارتك بدراجته عن طريق المصادفة، أو يقوم بحرق إصبعه عند وضعه علــى المقلاة التى حذرته للتو من الاقتراب منها، أو يبلل ملابسه فى المدرسة، ورأيت على ملامحه وتصرفاتــه مشاعر الخــزى، دعه يعبر عن مشاعره قبـل أن تصرح أنت بأية كلمــة. وساعده على التفكير فى طرق لتحسين الوضع. وأخبره أنك لا تزال تحبه.



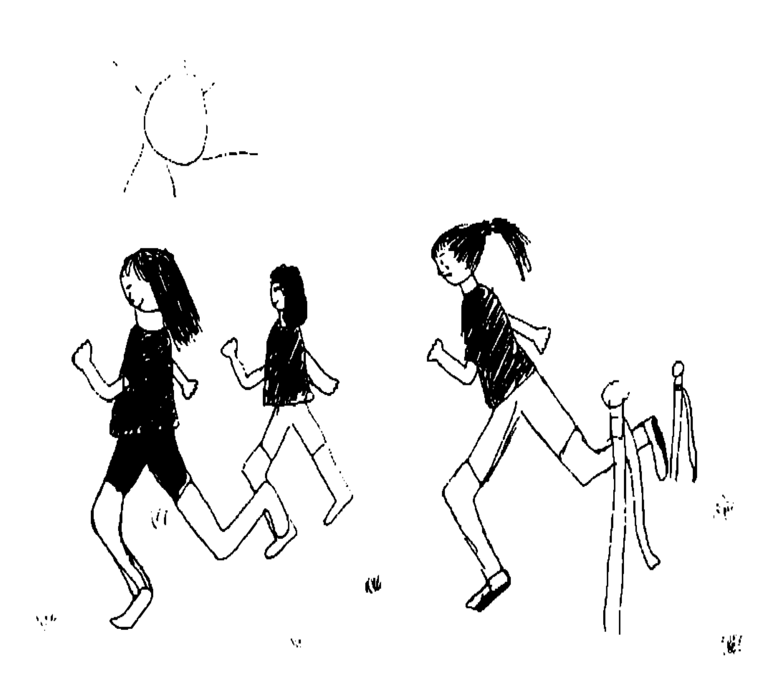
الاستماع الفعال

يشعر أفراد العائلة بأنهم متعاونون عن طريق حل المشكلات أو إسداء النصيحة. فى الواقع، يمكننا أن نكون متعاونين للغاية فقط عن طريق الاستماع لمشاعر الشخص الذى يعانى مشكلة وهو يناقش خيارات الحل المتاحة له. وهذا هو الاستماع الفعال. ابحث عن شريك، وليفكر أحد الشريكين فى مشكلة مر بها فى العمل أو المدرسة أو المنزل، بينما يستمع الآخر للقصة. ثم يردد المستمع ما سمعه. استمر فى الاستماع، دون طرح أى أسئلة، واستمر فى تكرار ما سمعته لرفيقك تماما كما سمعت. لا تبادر بتقديم نصيحة أو حل. دع المتحدث يواصل حديثه حتى يستنتج بنفسه بعض الأفكار. ثم تبادلا الأدوار. وإذا بدر إلى ذهنك أن شخصا ما يطلب منك النصيحة، فأفضل ما تقوم به هو أن تسأله عما إذا كان يريد النصيحة أو يريد منك مجرد الاستماع إليه.



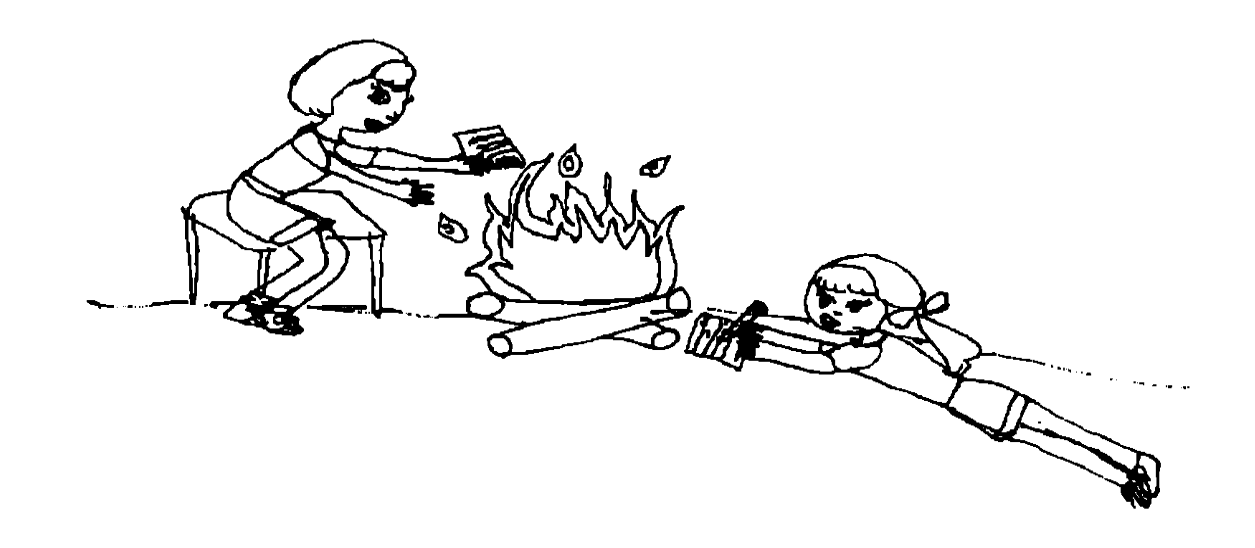
ما الفشل؟

ليس الفشل أن تقوم بعمل ما على النحو الذى تتمناه تمامًا؛ ليس عدم القدرة على تكوين فريق، ولكنه الشعور بأنك لا تستطيع القيام بفعل صائب قط، وهو عكس النجاح. وتبدو المعايير لدى الأطفال عالية هذه الأيام، الأمر الذى يُشعر الكثير من الأطفال بأنهم ليسوا على خير ما يرام. ماذا عساك أن تفعل لكى تتأكد من أن طفلك يملك الدافع للمحاولة، دون الخوف من الفشل؟ راقب أفعال طفلك وامتدح ما تراه إيجابيًّا منها. ويمكنك أن تعلم طفلك من خلال تصرفاتك أن الحياة فيها النجاح وفيها الفشل. فالطفولة ما هى إلا إجراء المحاولات عدة مرات وليس بالضرورة أن تكون صحيحة دائما. وليس من المتوقع أن يتقن الأطفال كل شىء. وهذه التعليقات مفيدة، ولكنها لا تحمى طفلك دائما من الشعور بالفشل. فعندما يطرأ هذا الشعور على طفلك، فقط قم بالاستماع إليه حتى تتذكر كيف يبدو. وعندئذ سيعلم أنك مدرك للأمر.



التخلص من شعور الغضب

أحيانـا يسهل علينا الشعور بالغضب أكثر من الشعـور "بعدم الغضب". علم أطفالك كيف يحدون من مشاعر الغضب التى تصيبهم. ولتعلمهم أن يكتبوا خطابات لمن أغضبهم، أو لمن يكنون ضغائن لهـم. اكتب كل ما تشعر بـه، ولا تقلق، فلن يقرأ أحد هذا الخطاب: فهو لك وحدك. خذ من الوقت ٢٠ دقيقـة على الأقل للكتابة. وعندما تنتهى تماما، اجمع أصحاب الخطابات معًا. وبينما يقوم كل شخص بتمزيـق خطابه إلى قطع صغيرة، سيستمتع بشعوره بمعنـى أن يتخلص من شىء ما يدور فى عقله. وربما ترغب فى إحراق القطع الصغيرة فى الموقد. أحيانًا يكتسب الفرد شعورًا بالارتياح لمجـرد كتابـة المشاعر، بـل أحيانًا ما تختفى المشاعـر السلبية وإذا جرب الأطفـال هذا العمل لمرة واحدة، فقم بتحفيزهم على القيام به ثانية عندما يشعرون بالغضب تجاه شخص ما.



رقص الشعور

قـم بإخلاء مساحة كبـير من الأثاث، ثم اختر سطحًا مناسبًا وتخيل أنــه طبلة. ثم تناوبوا الأدوار فــى القــرع على الطبلة. دع من يقرع الطبل يبتكر نمطًا إيقاعيًّا يعبر عن المشاعر التالية: السعادة، الخوف، التفاهــة، الكتابة، الغضب، التوتر، السلام. ثم ليفصح القارع عن الشعور الذى وقع عليه الاختيــار، ثم يتحرك الجميــع بما يتناسب مع قرع الطبل على نحو يعبر عما يشعر القارع به. امنح الجميع ـ كلًّا على حدة ـ فرصة دق الطبل، على أن يكون مبدعًا فى طريقة تعبيره عن كل المشاعر الممكنة.



٢٢

الشعور بالخوف

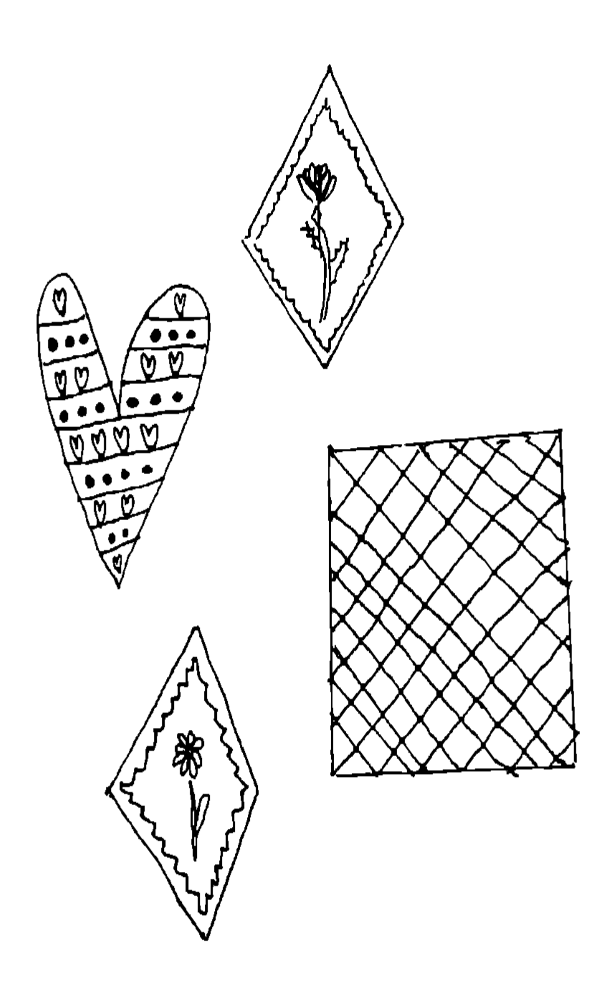
يشعـر جميع الآباء على المستوى الشخصى بـآلام أطفالهم حينما يعودون من المدرسة ويصرحون بإحـدى العبـارات التاليـة: "أنا خائف من الذهـاب إلى المدرسة بسبب أحد الزمـلاء الذى يتنمر علـىَّ"، "صديقى المقرب ينشر الشائعات وأخشى أن يفصح عن شىء"، "يجب أن أعرض تقريرى غدًا وأخاف من قراءته أمام الفصل". والأطفال لهم مخاوفهم الخاصة، وإليك بعض الأمور التى يمكنـك القيـام بها لكـى تساعد طفلك عنـد شعوره بالخوف.



- أنصـت إليهـم وحـاول استيعـاب شعورهـم بالخوف.
- ابتكـر كل الوسائل الممكنة لمواجهة هذا الخوف. قـم بكتابـة كل الأفـكار التى تطـرأ على ذهنك واجمعها فى خطة.
- قـم بتمثيل الدور الذى سيلعبـه أطفالك (حيث يلعـب الطفل دوره الحقيقى وتلعـب أنت دور أى شخصـ آخر لـه علاقة بالأمر)، ومـن ثم تتاح لهـم فرصة التمريـن والشعـور بالارتيـاح قبل مواجهة الخوف.
- ادعم كل ما يقومون به من خطوات نحو التخلص من خوفهم.
- أخبرهم بقصة مقتبسة من حياتك عندما كنت تشعر بالخوف.

التعبير عن المشاعر بالألوان

أحضر صندوقًا من أقلام التلوين وبعض أقلام التحديد والأوراق وأعط لكل شخص ورقة، وليفكر الجميع فى يومه. ارسم شكلاً، مثل القلب أو الدائرة أو المربع أو الماسة. وقم برسم شكل تجريدى أو أى شكل ترغب فيه يعبر عن أحد المشاعر التى مررت بها فى هذا اليوم داخل الدائرة. استخدم الألوان والأشكال والحركة والخطوط لتعبر عن هذا الشعور. وعندما ينتهى الجميع، فليلق كل منكم نظرة على ما رسمه الآخر ولتتناقشوا معا بشأنه إذا أردتم ذلك.



تفهم حقيقة غضبك

٢٠

إذا كنت تشعر بالغضب فإن ذلك يعنى أن هناك مشكلة مستترة وراءه. وإليك طريقة اكتشاف هذه المشكلة. ضع كل عبارة من العبارات التالية فى بطاقات مفهرسة مستقلة:

- ثمة عمل أقوم به على خلاف رغبتى.
- ثمة أمر يحدث لا يعجبنى.
- ثمة أمر أحتاج إليه ولا أحصل عليه.
- ثمة أمر أحصل عليه ولا أرغب فيه.
- ثمة عمل لا أقوم به رغم حاجتى إليه.

ضع البطاقات مقلوبة تحت منشفة، وبمجرد وصول أحد للمنشفة وسحبه إحدى هذه البطاقات، عليه أن يجيب عن الأسئلة الثلاثة التالية:

١. كيف يكون شعورك عندما تفكر بهذه الطريقة؟
٢. كيف تتصرف عندما يحدث لك ذلك؟
٣. ما النموذج المشابه لهذه المشكلة؟

ثم يلتقط الشخص التالى إحدى البطاقات ويجيب عن الأسئلة الثلاثة. وفى كثير من الأحيان، نعتقد أن شخصا آخر هو المتسبب فى غضبنا. إلا أننا بمجرد رؤيتنا للغضب على أنه مؤشر للمشكلة، نستطيع أن نتوقف للحظة ونبدأ فى البحث عن المشكلة.





التواصل

إذا اعتبرت العائلة كالبنيان، فقد يُعد التواصل هو الأساس الذى يمَكّن البناء من الصمود فى وجه جميع أنواع الطقس السيئ. وعندما يتواجد التواصل الجيد بين أفراد العائلة، يتم حل المشكلات، والاستماع للأفكار، والتعبير عن المشاعر، وتنمو المودة. وعندما يتواجد التواصل الجيد فى العمل، يصبح الحب أساسًا لكل شىء، وإن اختلفت الآراء.

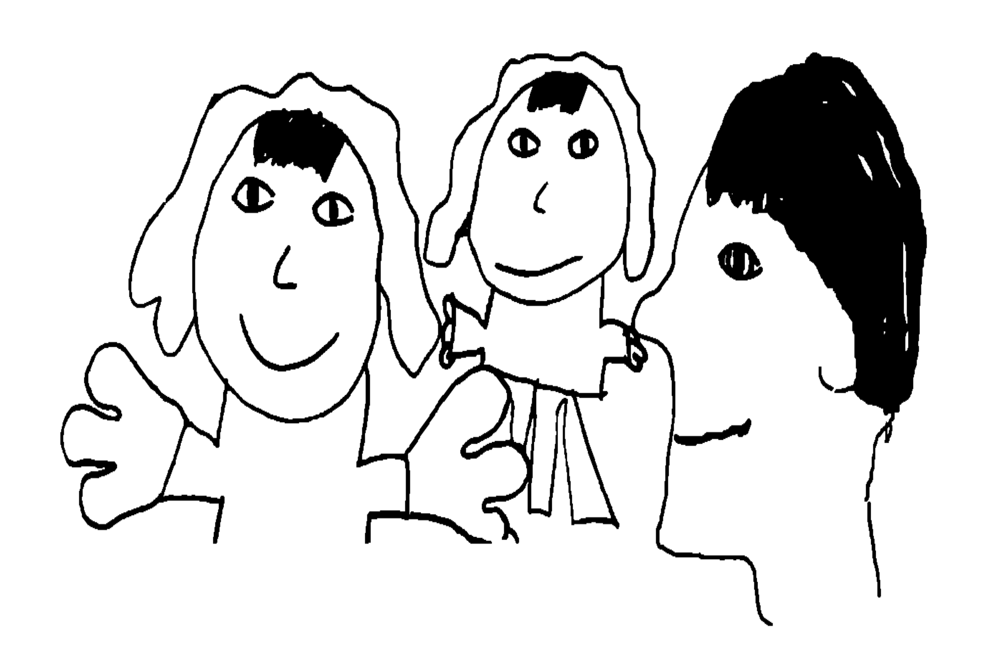
"كيف يمكننا التعبير عن الحب؟ فكر فى ثلاث طرق: يجب أن نمد يد العون لأحد الأشخاص، وأن نتواصل. ينبغى أن ننصت بكل جوارحنا، وأن نشعر باحتياجات الآخرين. يجب أن نرد بلغة يفهمها الآخر. كثير منا ينفرد بالحديث كاملًا، فيجب أن نتعلم الإنصات والحرص عليه".

ـــ الأميرة بيل موون



محاولة الفهم

التواصـل هو تعبير الأشخاص عن أفكارهم ومشاعرهم لبعضهـم. ولكى ينجح التواصل، يجب أن تُسمع الأفكار والمشاعر وتُفهم، وهذا ليس سهلاً كما يبدو. ومع ذلك، إذا مارست مهارات التواصل، يصبـح الإنصات والفهم أمرين يسيرين. وإليك طريقة الممارسـة: اجلسوا معًا فى دائرة، وليُمنح الجميـع خمسـ دقائـق للتحدث فيما يرغبـون، كأن يتحدث عـن المدرسة أو العمـل أو الهوايات أو المشكلات. وإذا لم تتأكد مما يقوله شخص ما، فقم بطرح سؤال. ولا تنتقل إلى شخص آخر حتى يشعر المتحدث بأنه تم سماعه واستيعابه جيدًا.



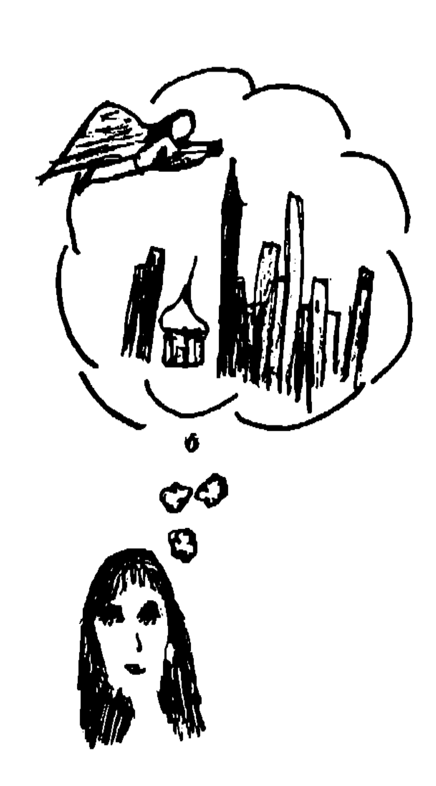
كلمات تُشعرك بالارتياح وأخرى تُشعرك بالاستياء

بعض الكلمات تكسبك شعورًا بالارتياح مثل، "شكرًا لك"، "أحبك"، "يا له من قرار رائع"، "أنت غاية فى الذكاء". وبعض الكلمات تُشعرك بالألم مثل، "أيها الأحمق"، "ماذا دهاك؟"، "أما تستطيع القيام بعمل صائب قط؟" وربما تروق لك تسميتها "الكلمات المشجعة" و"الكلمات المحبطة". مارس هذه اللعبة؛ ليقل أحد الأشخاص عبارات مشجعة أو محبطة، ثم ليعبر الجميع عن شعورهم حيال تلك العبارات. استمر فى اللعبة حيث يفكر كل شخص فى كلمات مشجعة تعقبها كلمات محبطة، ثم يشترك الجميع فى التعبير عن مشاعرهم. فكر فى أكبر عدد ممكن من المشاعر التى تعقب كل مجموعة من الكلمات. وبعد الانتهاء من هذه اللعبة، اجعل منه هدفا عائليًّا أن تستخدموا كلمات "مشجعة" من أجل دعم الأشخاص بدلًا من استخدام كلمات "محبطة" هدامة. وإذا كان أحد الأفراد يستخدم الكلمات "المحبطة" فى المنزل، فتأكد من لفت انتباهه إلى مدى ما تسببه من إيذاء للمشاعر. بل ربما ترغب فى قول: "لا للكلمات المحبطة داخل العائلة".



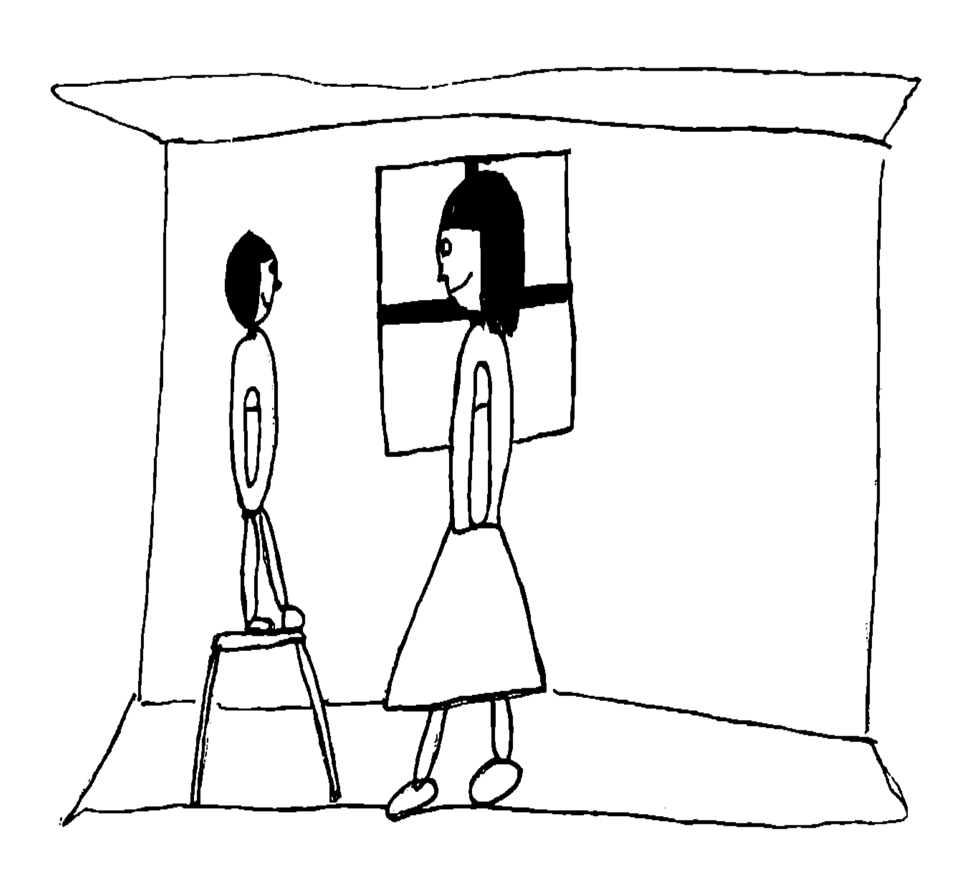
إدراك مقصد شخص ما

إليــك لعبــة ممتعة تجريها مــن أجل إدراك مــا يقصده شخص ما مــن قول شىء مــا. ليبدأ أحد الأشخاص فى قول عبــارة بسيطــة مثل "أحب الطماطم"، "لا أود الذهاب إلى المدرسة"، "أتمنى لو كنــت أستطيع الطيران"، "أحب الأشخاص الودودين". وليأخذ الجميــع أيضًا أدوارهم لطرح الأسئلــة رغبــة فى معرفة مــا أراده هذا الشخــص. ولتبدأ جميــع الأسئلة بعبارة "هــل يعنى ذلك أن...؟" وعلــى المجيب أن يقول فقط نعــم أو لا. وعندما يتضح تمامًا ما أراده الشخص، انتقل إلى الشخــص التالى، ولا تندهش إذا أخذ ذلك فترة مــن الوقت. فى الواقع ربما يستغرق فهم بعضنا بعضًا وقتا طويلاً.



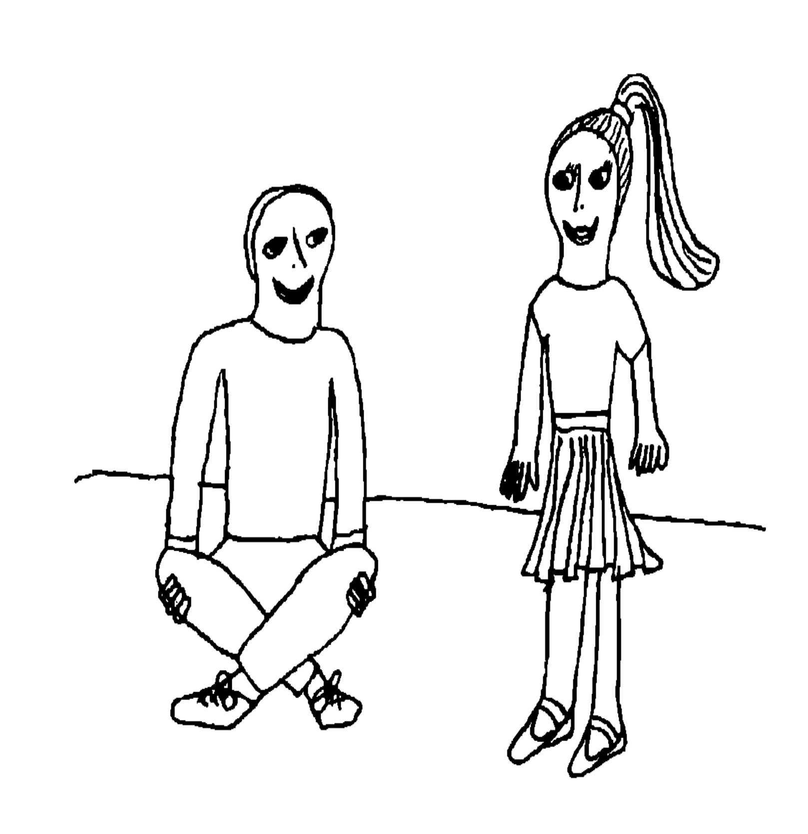
الحديث وجهًا لوجه

فـى كثير مـن الأحيان نتحدث لبعضنا عبر الغرفة. فنصرخ فى الأطفـال من أجل أداء واجباتهم، ونتوقـع أن يسمعونا، ونثور ونهيج إذا لم يحـدث ذلك. اليوم، جرب أن تقول كل كلمة بينما تنظران فى عيون بعضكما "العين فى العين". اجث على ركبتيك إذا كنت تتحدث إلى طفلك، أو اصعد على الكرسى إذا كنت تتحدث إلى شخص أطول منك. اجعل منها لعبة، وتوقع تحقيق نتائج مذهلة: فقد يستمع كل من تتحدث إليه فقط ويجيب!



دع الصغير يشعر بأنه كبير

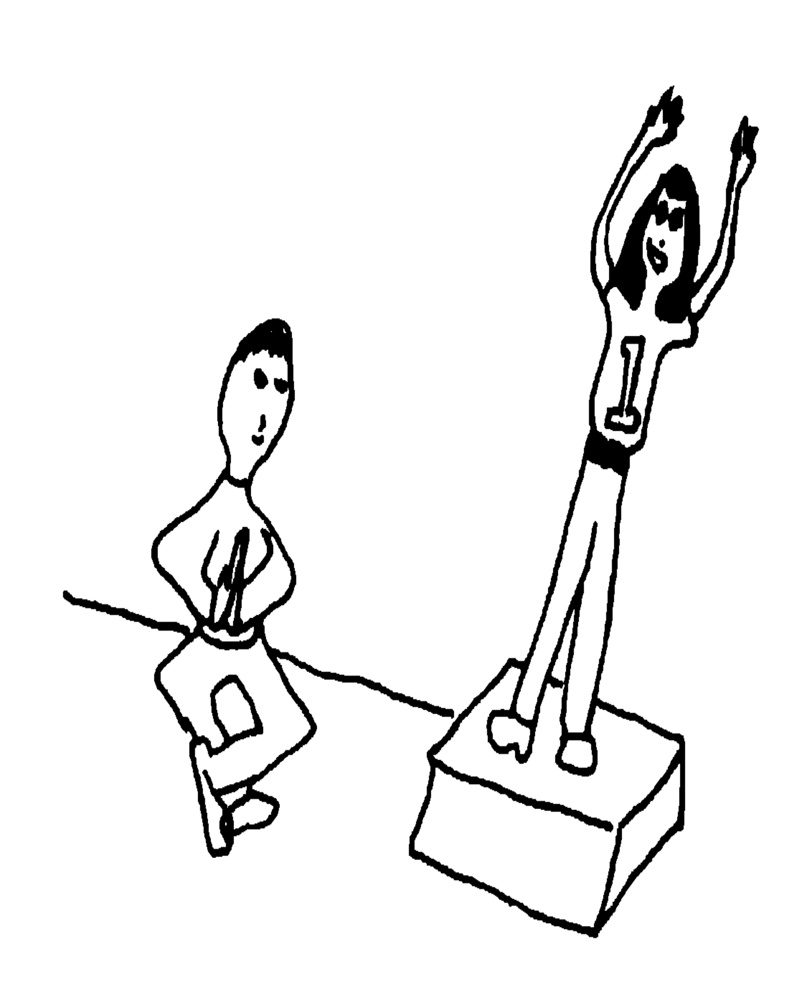
هـل تتذكر شعورك حينما كنت طفـلاً، ترفع بصرك دائمًا إلى الكبار وأنت تتحدث إليهم؟ استمتع بتبـادل الأدوار. فليجلس الكبير على الأرض وليقف الصغير أثناء الحديث. وتحدث عما تريد. هل أثر الوضع الجديد على الحديث بصورة أو بأخرى؟



الأطفال يبادرون

٣٧

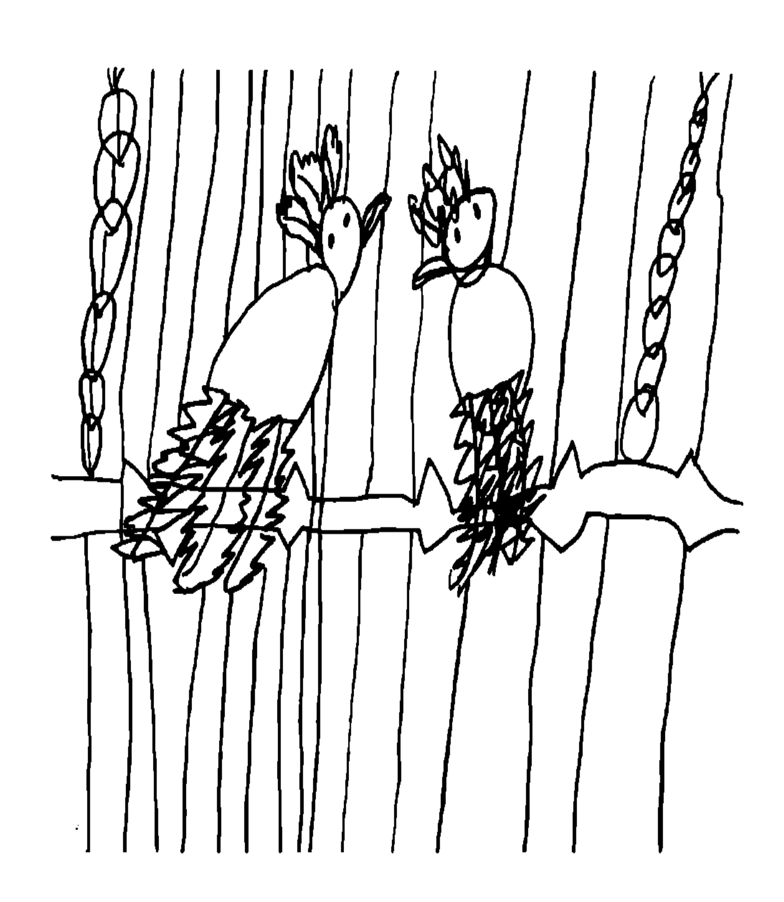
اقض ساعة واحدة من يوم عطلة نهاية الأسبوع أو إحدى الأمسيات التى يجتمع فيها أفراد الأسرة فى المنزل. وفى أثناء هذا الوقت، يبدأ الأطفال جميع المحادثات بينما يتلقى الكبار ويستجيبون لما يقوله الأطفال. قدم لهم المساعدة والتشجيع إن طُلب منك ذلك. فممارسة المبادرة بمهارات التواصل تكسب طفلك المزيد من الثقة عند التحدث مع الآخرين.



٧٥

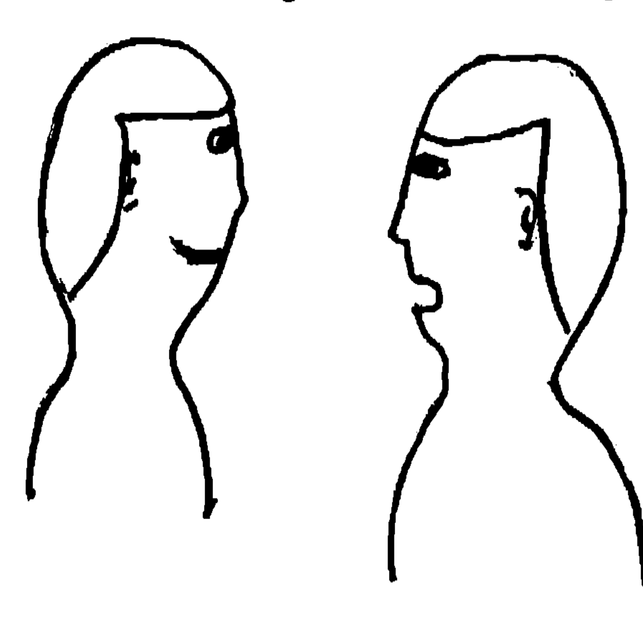
التواصل بلا كلمات

كيـف يمكن لأفراد العائلة أن يعبروا عن وجهات نظرهـم بشكل جيد دون التفوه بأى من الكلمات؟ الهـدف من تلك اللعبة هـو أن تجعل أحد الأشخاص يوصل فكرة ما فقـط عن طريق الإيماءات أو الأصـوات أو الاتصال الجسدى أو لغة الإشارة؛ أية طريقة سـوى الكلمات! اجعل الأمر سهلا، مثل فتـح الباب الأمامى أو سكب كـوب من اللبن أو ارتداء السترة والحـذاء أو كتابة ملحوظة، وهكذا. وليقـم أحدكـم بالإيمـاء بينما يكتشف الآخـر ماذا أريد بهـذا العمل. حاول أن توصـل الفعل دون استخـدام أشيـاء مادية لكى تقوم بالفعل علـى نحو صحيح. تبادلوا الأدوار بشـكل متكرر وحاولوا تحقيق مزيد من الابتكار فى الأفعال كلما استمرت اللعبة.



ممارسة مهارات الاستماع

إننا نمارس العديد من المهارات: لعب الرياضة والقراءة والآلات الموسيقية واللغات الأجنبية وهكذا. أليس من المهم أيضًا أن تمارس مهارات الأشخاص؟ يتعلم الأطفال عن طريق المثال والتجربة، لذا إليك طريقة تعلمهم كلا الأمرين من خلال لعبة الاستماع. يتحدث أحد الأشخاص بينما ينصت الآخر. في المرة الأولى، يستخدم المستمع مهارات الاستماع السيئة (ينصرف عن الشخص المتحدث، أو يبدو منشغل البال أو منصرف الانتباه، أو يلعب بشيء ما، أو يقاطع، أي يبدى عدم اهتمام). ثم يستخدم المستمع مهارات الاستماع الجيد (يمارس التواصل بالعين، أو يصدر إيماءات مناسبة بالرأس، أو يعلق باختصار على ما يقوله المتحدث، أو يومئ، أو يبدو مهتمًّا). ويمكن للمستمع أن يقضى دقيقتين فى الاستماع بشكل سيئ، ودقيقتين مثلهما فى الاستماع بشكل جيد. تأكد من مجيء الدور على الجميع. وينبغى على من لا يمارسون اللعبة أن يراقبوا. فمن الممتع أن تراقب مهارات الاستماع السيئة وهى ظاهرة بوضوح!



صندوق المناقشات العائلية

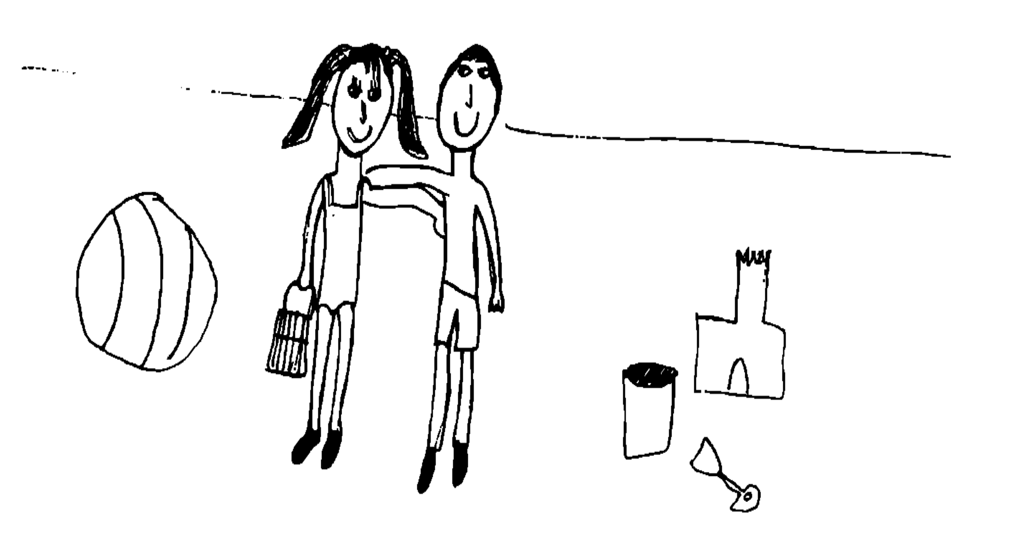
بعد تناول وجبة العشاء مع العائلة، أو فى أى وقت تجتمع فيه العائلة، يكتب كل شخص فكرة عن أمر ما يود مناقشته مع عائلته بالكامل. قد يكون هذا الأمر موضوعًا فى الصحف، أو أحد الموضوعات المدرسية، أو خيارات العطلة، أو كيفية التعامل مع المتنمرين فى المدرسة، أو قضية أخلاقية، أو أى أمر يود أحد أفراد العائلة مناقشته، ثم يتم جمع الأفكار ووضعها جميعًا فى صندوق. تخير إحدى الأفكار وأقم حولها حوارًا عائليًّا يستغرق من الوقت عشر دقائق، مع ممارسة الاستماع الجيد، واحترام آراء الآخرين وأفكارهم، ودون مقاطعة. وإذا استمتع الجميع بذلك، فقم باختيار فكرة كل ليلة. وقم بإنشاء صندوق للأفكار يمكن إضافة المزيد من الأفكار إليه فى أى وقت. وعند الخروج فى جولة بالسيارة، تأكد من اصطحاب صندوق النقاش معكم فى الطريق.



٧٧

مناقشة أمر ما

أحيانًا يصعب عليك التعبير عن مشاعرك وأفكارك فى العبارات الخمس الأولى من حديثك، خاصة إذا كنت مشغولًا بشىء ما. فالعديد من الأشخاص يحتاجون إلى الشعور بالهدوء والاستماع لكى يتمكنوا من الحديث بارتياح. امنح كل شخص الفرصة فى أى وقت لكى يتتبع حبك أفكاره. وليقم المتحدث باختيار أى أمر يشغله فى ذلك الوقت، ثم يستغرق بعض الوقت للحديث عنه. وبينما يتوقف المتحدث لجمع أفكاره، يستطيع المستمع التقاط أنفاسه. وعلى المتحدث أن يقرر وقت انتهائه من الحديث. وربما لا تتاح فرصة الحديث للجميع، إذ إن شخصًا واحدًا ربما يحتاج إلى الكثير من الوقت، ولكن تأكد من تحديد موعد آخر للاجتماع حتى تتاح فرصة الحديث للجميع.



٧٩

وقت التفكير

إنها لهدية رائعة أن تمهل شخصا ما فترة من الوقت لكى يفكر فيما قلته له. فالتفكير يستغرق وقتًا. مـا الـذى ترغب فى أن يفكر فيه أحد أفراد العائلة؟ قم بكتابة ملاحظة لهذا الشخص واطلب منه شخصيًّا أن يفكر بشأن فكرتك أو سؤالك: "هلا فكرت فى... الذهاب معى لشراء بعض الأغراض... المـكان الذى ترغب فى الذهـاب إليه فى عطلة العام القادم... القيـام بمهماتك اليومية مبكرًا... ذهابى إلى الحفلة الموسيقية... قضاء بعض الوقت معى؟" وبعد مرور بعض الوقت، تأكد من تفكير الشخص بشـأن هذا الأمر، أم أنه يرغب فـى إمهاله مزيدًا من الوقت للتفكـير. فإذا دعاك أحد الأشخاص للتفكير بشأن أمر ما، فحـدد موعدًا فى هذا اليوم أو اليوم الذى يليه لمناقشة أفكارك. وإذا احتـاج طفـل للحديث، بينما كنت مشغولاً للغاية، فمن المهم أن تقول له: "أود أن أستمع إليك، ولكننـى مشغـول الآن. هـل لنـا أن نتحـدث فى تمام الثامنة؟" ثم تأكد من الانتهاء مـن عملك؛ وقم بدعوة طفلك للحديث فى تمام الثامنة.



كتابة الخطابات الليلية

إنــه لأمــر لطيف للغاية أن تتلقى خطابًا فى البريد. ولكى تساعد أطفالك على معرفة السعادة التى يمكنهــم منحها للآخرين عن طريق إرسال الخطابات، خصص وقتًا فى المساء لكتابة الخطابات. احتفــظ بسلة مليئة بالأوراق وأدوات الكتابة والبطاقات مــن أجل استخدامها فى كتابة الخطابات الليليــة. قم بتشغيل موسيقــى هادئة وتناولوا معًــا الكعك واللبن وليسعد الجميــع بقيامهم بذلك. أخبرهــم جميعًا عن شخصــ تعرفه يعانى المرض أو يمر بظروف صعبــة، لعلهم يرغبون فى كتابة خطاب له أو رسم صورة من أجله. وربما ترغب فى إحضار تقويم "الخطابات" من أجل استخدام كل شخصــ. واكتــب فيه تواريــخ ميلاد أقربائــك وأصدقائك. اكتــب اسم الشخصــ المرسل إليه الخطــاب، وفى أى تاريــخ يرسل إليه. وعند تسلــم الخطابات، قم بكتابة ذلك فــى التقويم أيضا. ليساعد الكبار الأطفال الصغار على هجاء الكلمات والتعبير عن الأفكار.



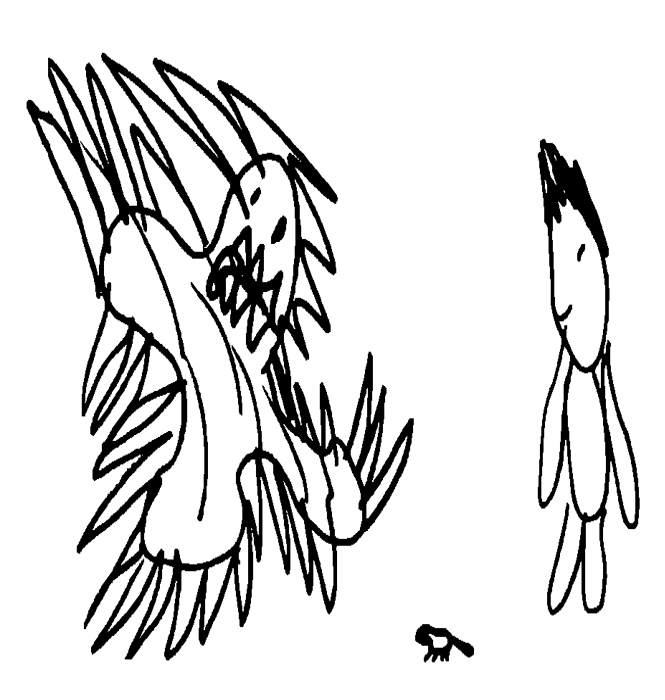
معالجة المشكلات بأساليب مختلفة

هل لعائلتك أسلوبها الخاص فى التواصل؟

إليك بعض الاحتمالات:

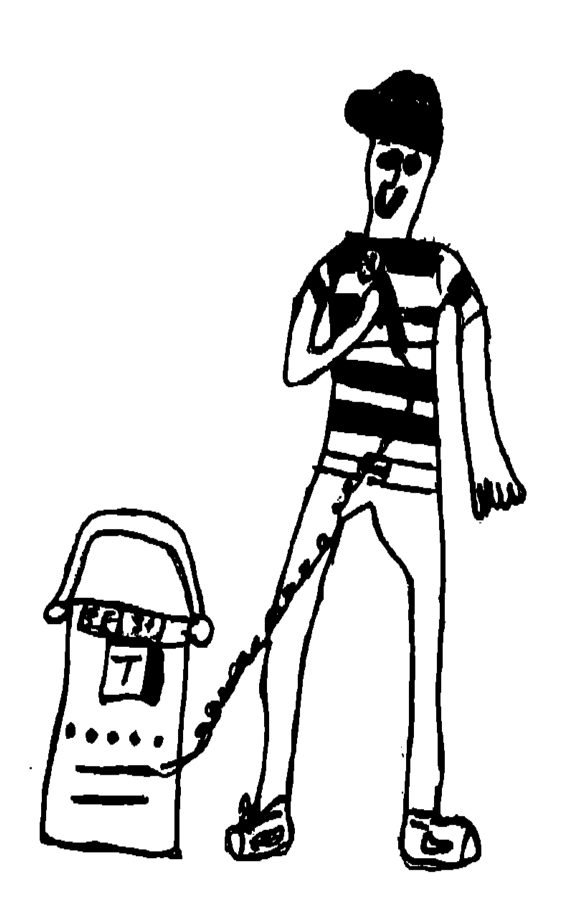
- أسلوب الفأر، الذى يتضمن البكاء والنحيب والعبوس والاستجداء.
- أسلوب الوحش، الذى يتضمن الصراخ والتخويف والتهديد.
- الأسلوب المباشر، الذى يتضمن مجرد الإخبار أو الطلب دون إفراط أو تفريط.

ابتداءً بأسلوب الفئران، تناول المشكلة التالية وقم بحلها باعتبارك فأرًا: الرئيس يحضر لتناول العشاء، والمنزل فى فوضى، ولا يوجد طعام، وجميع الملابس قذرة. وبعد أن تدرك عدم وجود جدوى فى أسلوب الفئران، قم بمعالجة المشكلة باستخدام أسلوب الوحش. وقبل أن تبدأ الوحوش فى التهام بعضها مباشرة، حاول أن تعالج المشكلة باستخدام التواصل المباشر.



إرسال تسجيلات عبر البريد

لا شىء يسعد القلب أكثر من شريط مسجل ملىء بالأصوات الرقيقة التى تغنى أو تروى قصصًا أو تلقـى قصائد أو تشارك الذكريات. قرروا جميعًا كأسرة من تودون إرسال مثل هذه الأشرطة إليه، ومـا المـادة التى ستحويها الأشرطة. حمّل أحد الأطفال مسئوليـة جمع التسجيلات من كل فرد، أو قوموا بتسجيلها معًا كمجموعة فى إحدى الليالى. ويمكنك أيضًا أن تحصل على عدة نسخ من هذا الشريـط وأن ترسلهـا لأشخاص عديديـن. امنح كل شخص الفرصة لكى يوقـع اسمه على الطرد الذى سيتم إرساله عبر البريد.



وقت الاستجابة

كلمـا سنحت لـك الفرصة، شجع طفلك علـى التفكير بشأن أمر ما. وإليـك طريقة ذلك: فكر فى عبـارة افتتاحيـة تستخدمها عند إجراء أى حوار مـع طفلك عندما يطرح عليك سـؤالًا وجيهًا، أو يحتـاج لرأيـك بشأن أمر ما، أو تكون لديه مشكلة ما لا يعرف تمامًـا طريقة حلها. قم بالاستجابة بهـذه الطريقة: "أمهلنى دقائق قليلة لأفكر فى هذا الشـأن. لمَ لا تستغرق بعض الدقائق أيضًا فى التفكـير بشأن هذا الأمر، ثم يمكننا الإدلاء بأفكارنا". وهذا النوع من التفاعل يظهر لأبنائك أنك تقدر أفكارهم وآراءهم.



٣٧





اللمسة

إن أولى الخبرات التى يكتسبها الطفل هو شعوره بالاحتضان، وصوت خفقان القلب، ولمسة البشرة بينمــا يحمله أبــواه. إن اللمســة احتياج أساســى عميق، وهى ضروريــة لنا جميعًا مــن أجل النمو والازدهــار من المهد إلى اللحد. وهى تملك كذلك القدرة على بث روح الترابط والعناية دون التفوه ببنــت شفة. والأسرة هى المكان الأساسى والأكـثر أهمية على الإطلاق الذى نتعلم فيه قيمة تقديم العاطفة وتلقيها عن طريق اللمسة.

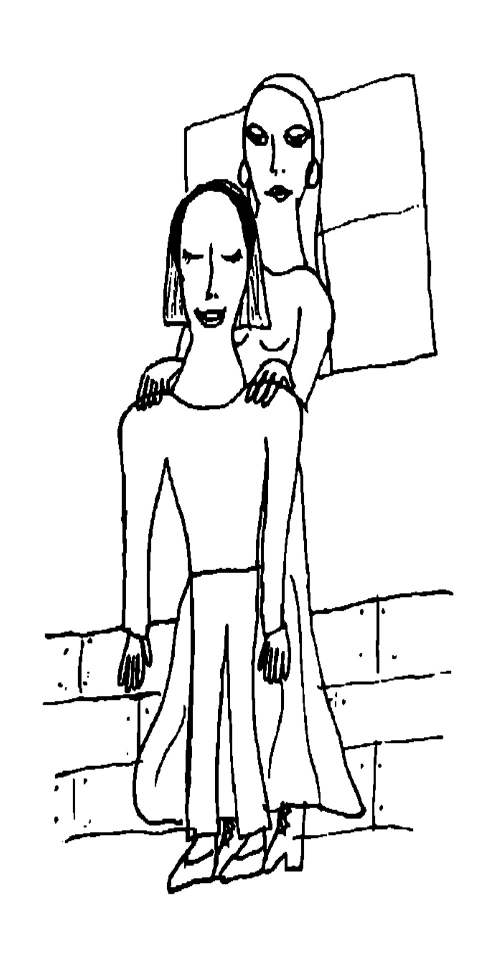
"حتى من هم فى مأمن من العالم... يحتاجون إلى لمسة الآخرين".

ـــــ إيودورا ويلتى



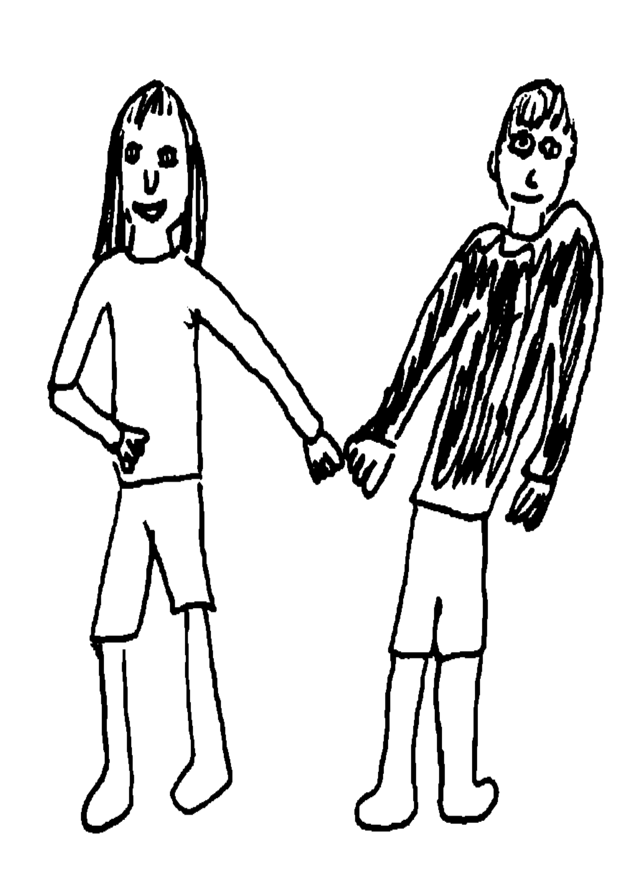
التحرر من الضغوط

عندمـا ترى أحد أفراد العائلة يبدو مضغوطًا ومضطربًـا عاطفيًّا، اطلب منه السماح لك بمحاولة تخليصـه من بعض ضغوطه. قم بوضع يـدك كاملة على منكبيه أو ظهره أو رأسه أو أعلى ذراعيه، لمـدة دقيقة واحـدة على الأقل. وحيثما تضع يدك يستطع الشخصـ إرخاء عضلاته. اطلب منه أن يلتقـط أنفاسه بينما يتخيـل أن جميع الضغوط تخرج من بين يديك. قم بهـذا العمل أيضًا عندما تجد أن شخصًا ما ـ عزيزًا عليك ـ يمر بيوم عصيب.



دلِّك اليد

مـن يرغـب فى تدليـك يديه؟ اعثر علـى رفيق، وليغمض أحدكمـا عينيه ويمد يده حتـى يلمسها الآخـر. ويجرب الشخص الملامس أنواعًا شتى من اللمـس: الدغدغة، الدفع، التدليك، الحكة، أو المصافحة. بمجرد أن يقوم الطرف الثانى باللمسة التى يفضلها، عليه أن يستمر فى عمل التدليك لخمـس دقائق أو عشر. بعد ذلك تبادلا الأدوار، وإذا أردت أن يكون الشعور أكثر روعة، فقم بوضع بعض زيوت الخضراوات على اليد أثناء التدليك.



٢٧

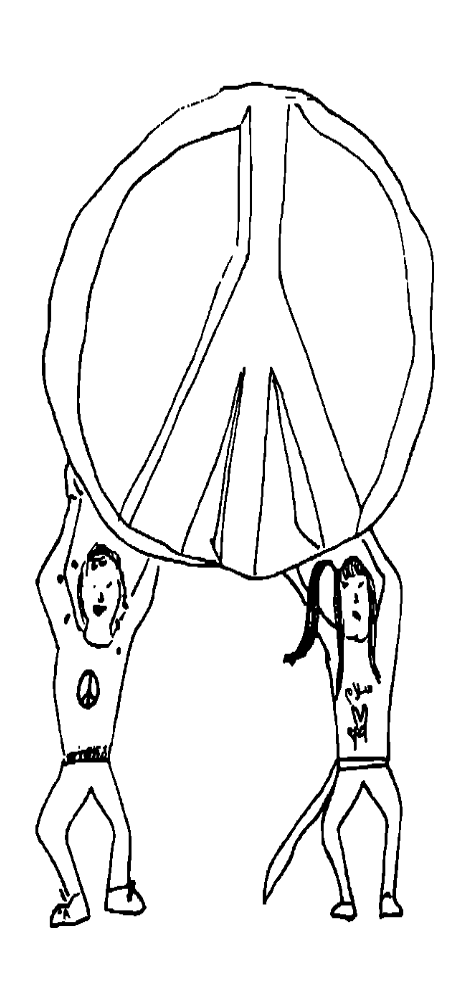
العناق الأسرى

يحمـل العنـاق الجماعى متعة كبـيرة، خاصة بالنسبـة للأطفال. ويعتاد الأبـوان العناق الجماعى إذا كان لديهمـا أكـثر من طفل واحد! خذ بعض الوقت قبل الخلود إلى النـوم ليلًا، أو فى الصباح قبـل مغادرة أى شخص المنزل، وقم بتطبيق فكرة العنـاق الجماعى. ابدأ بوقوف أكبر شخص فى المنتصـف، بينما يلتف الجميع حوله فى دائرة. ومـع العد حتى رقم ثلاثة، يبدأ الجميع فى معانقة هـذا الشخص عناقًا طويلًا فـى وقت واحد. ثم يتواجد كل شخص بالتناوب فى منتصف الدائرة. وربما تتحقق المتعة البالغة عندما يرغب الجميع فى تكرارها كل يوم.



لمسة السلام

يبدأ السلام العالمى بالسلام الأسرى. هل تذكر كلمات الأغنية التى تقول: Reach Out and Touch Somebody's Hand؟ يمكن للأسرة أن تكون المكان الذى نتعلم فيه التواصل مع الآخرين. فتحيّن الفرصة للحصول على دائرة السلام. ليشبك الجميع أيديهم وليغمضوا أعينهم بضع دقائق. تصور أفكارا طيبة بشأن الأسرة، والأصدقاء وشعوب العالم. لحظات كهذه من شأنها أن تذكر الأطفال بالقيم التى تعتز بها أسرتهم.



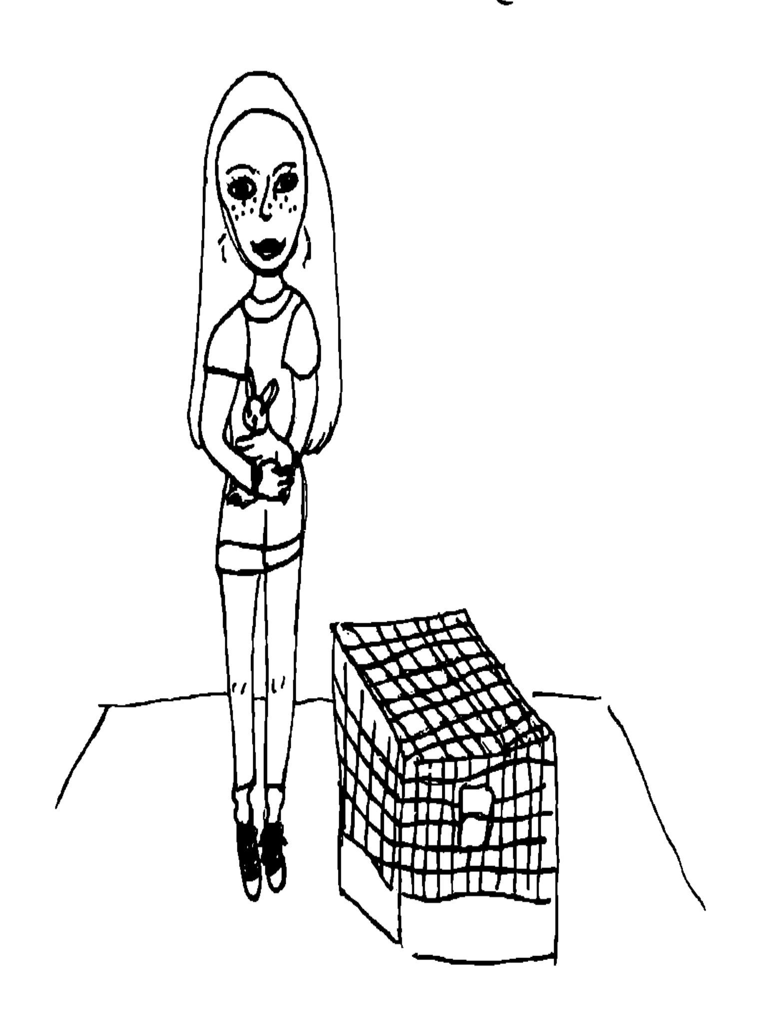
لمسة الأرض

تلمسنــا الأرض بعدة طرق: من خلال رؤيتنا ألوان الخريـف المتغيرة أو أمواج المحيط المتدافعة؛ أو مــن خلال لمسة أيدينا لمياه أحد جـداول المياه الباردة؛ أو من خلال استنشاقنا زهور الربيع؛ أو من خــلال استماعنا لأصوات الطيور أو الرياح. اذهبوا إلى الخارج وقوموا بجولة قصيرة معًا. تجولوا فــى صمت مستشعرين الريــاح، وأصوات الطيــور، والجمال المحيط بكم. وعنــد عودتكم للمنزل، ناقشوا معًا لمسة الأرض فى حياة كل منكم وتأثيرها عليكم.



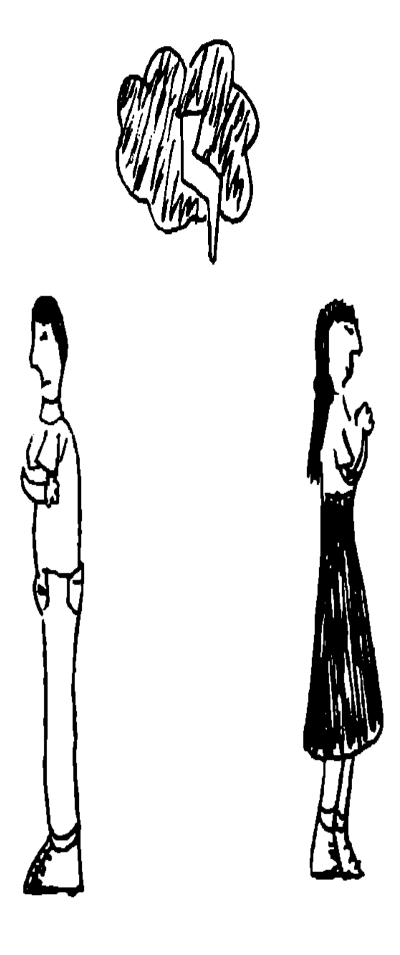
شعورك المفضل

إننا نفضل الكثير من الأشياء لروعة ملمسها: مثل قميص قطنى أو وسادة أو أرنب صغير أو فرشاة ناعمة أو غسول. فليخرج الجميع فى جولة تستغرق من الوقت عشر دقائق لكى يقوم بإحضار من واحد إلى ثلاثة أشياء أعجبتهم لمجرد أن ملمسها أعجبهم. وبمجرد عودة كل فرد من رحلته، يقوم بتمرير ما قام بجلبه من أشياء على الجميع لكى يتحسسوا ملمسها. وبينما يتحسس الجميع هذا الشىء، ينبغى على صاحبه أن يصرح بسبب إعجابه الفائق به.



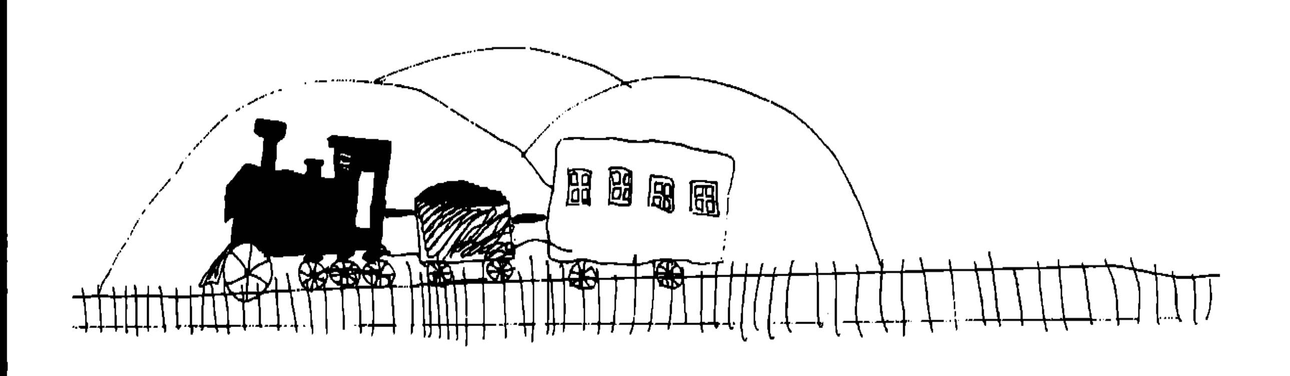
تخيل حياة بلا لمس

تمنـح رواية القصص المتعة للجميع، لا سيّمـا إذا أضاف كل شخص لأحداث القصة. ابدأ القصة بقـول: "يُحكـى أنه قديمًا كانت هنـاك أرض لا يلمس أحد فيها أحـدًا". وليسهم الجميع فى رواية القصــة عن طريـق إضافة القليل من السطـور إليها. اجعل القصة ممتعـة وخيالية قدر الإمكان، واجعلها مستمرة طالما توافرت لدى أحد الأشخاص قصة ليرويها.



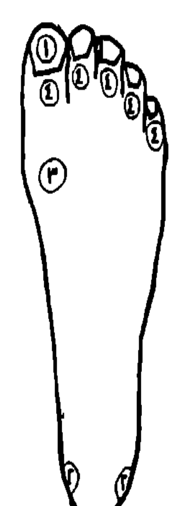
قطار التدليك

يصطف الجميع فى خط واحد كالقطار. وابدأ بتدليك عنق الشخص الجالس أمامك وأكتافه. وبعد مـرور خمس دقائـق، يتحول الجميع وينظرون نحو الاتجاه المعاكس ثم ابدأ فى تدليك عنق وأكتاف الشخص الجالس أمامك حاليًّا. تلك طريقة رائعة لضمان عدم تخطى أحد؛ تستطيعون الضحك والاستمتاع معًا. واحرصوا على إخبار بعضكم عن الشعور الرائع الذى يسببه هذا التدليك.

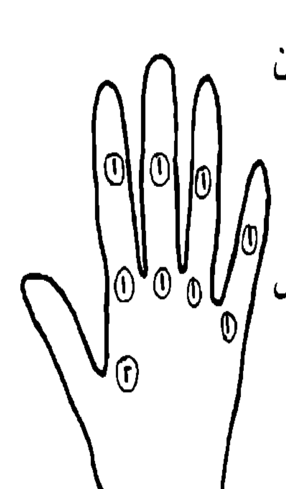


مواضع الضغط

ثمـة مواضع للضغط توجد على أيدينا وأقدامنا، يمكن عند الضغط عليها، تفريغ الطاقة وتخفيف حدة التوتر. قم بنسخ هاتين الصورتين أدناه على صفحة ورقية كبيرة، أو اجعل أحدا يُعلِّم الجميع تحديد تلك المواضع على أيديهم وأقدامهم. قم باختيار شريك واشعر بالمتعة أثناء قيامك بتحديد هذه المواضع لديه. تتبع الأرقام والاتجاهات المذكورة أدناه.



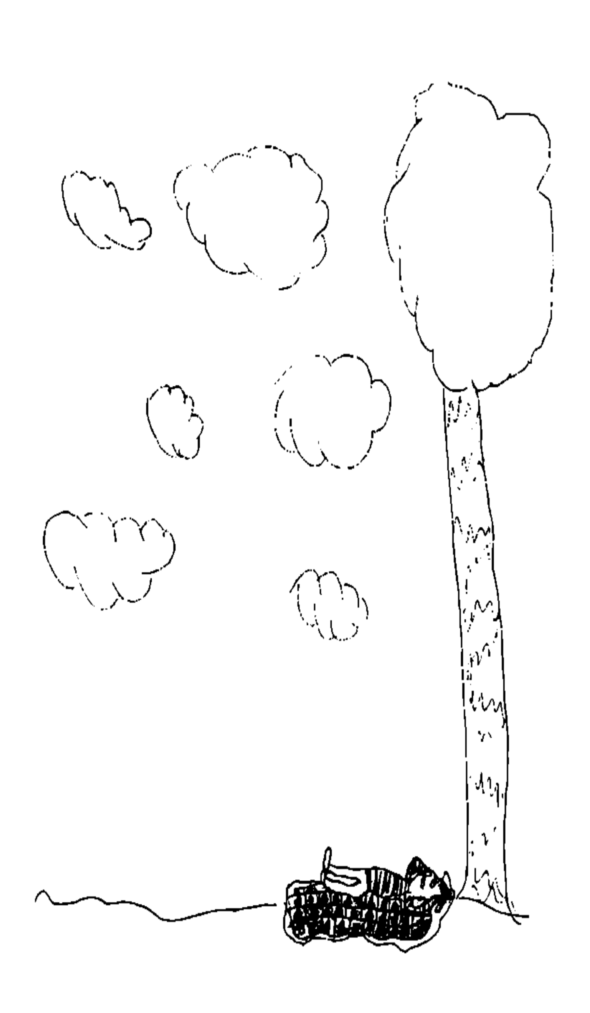
١. اضغط على إصبع القدم الكبـير ودلكه عن طريق الضغط بإبهام اليد على أسفل إصبع القدم والضغط بالسبابة على أعلاه.
٢. اضغط على جانبى الكاحل.
٣. اضغـط من أعلى القـدم وأسفلها على العظمة الكبـيرة أسفل الإصبع الكبير.
٤. ادفع كل إصبع واضغط عليه كل على حدة.



١. يتم الضغط علـى مفصل كل إصبع (باستخدام الإبهام والسبابة) من كلا الجانبين الأمامى والخلفى فى آن واحد.
٢. اضغط بالطريقة نفسها ما بين الإبهام والسبابة.
٣. عند الانتهاء من ذلك، طوِّق بيدك الثانية الإبهام وأحد الأصابع فى كل مرة، ممسكا بكل إصبع لمدة ٣٠ ثانية.

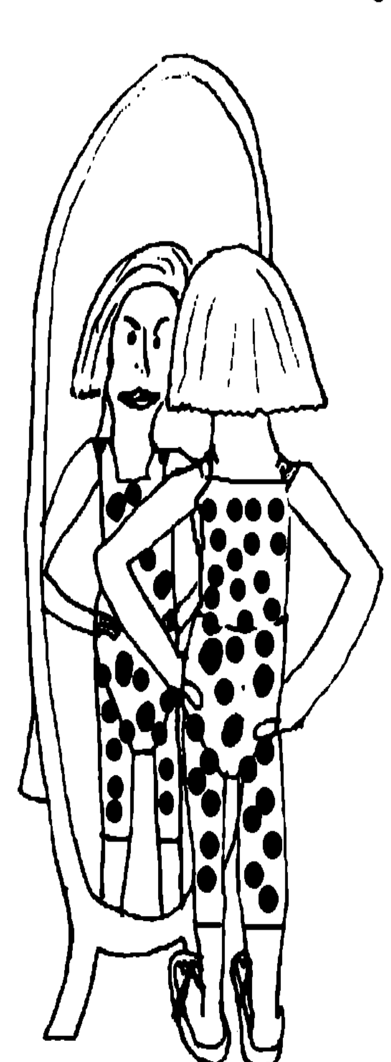
معانقة الأرض

متى كانت آخر مرة استلقيت فيها على الأرض؟ خذ معك غطاءً للخارج وجرب هذه التجربة اليوم. أغمض عينيك ودع جسدك يغص فى الأرض. استلق بهدوء لمدة خمس عشرة دقيقة. وهذه الطريقة تصنع المعجزات بعد نقاش عائلى أو يوم مضطرب فى العمل أو المدرسة أو عند وجوب اتخاذ قرار ما، أو حتى عندما ترغب فقط فى الشعور بالحياة لبعض الوقت.



تعلم أن تقول لا

مـا مـن أحد يروق له الحديث مع طفله بشأن محاولة التحرش بـه. ربما تشعر، كوالد، بأنك تجعل العالم قاتما بعض الشىء أمام طفلك حينما تخبره بوجود أشرار فى العالم يستطيعون إيذاءه. إذن ماذا عساك فاعلا؟ هناك العديد من المنشورات والكتب المؤلفة فى هذا الشأن، والعروض المقدمة من قبل مرحلة ما قبل المدرسة. وإليك بعض أهم النقاط لتتذكرها:

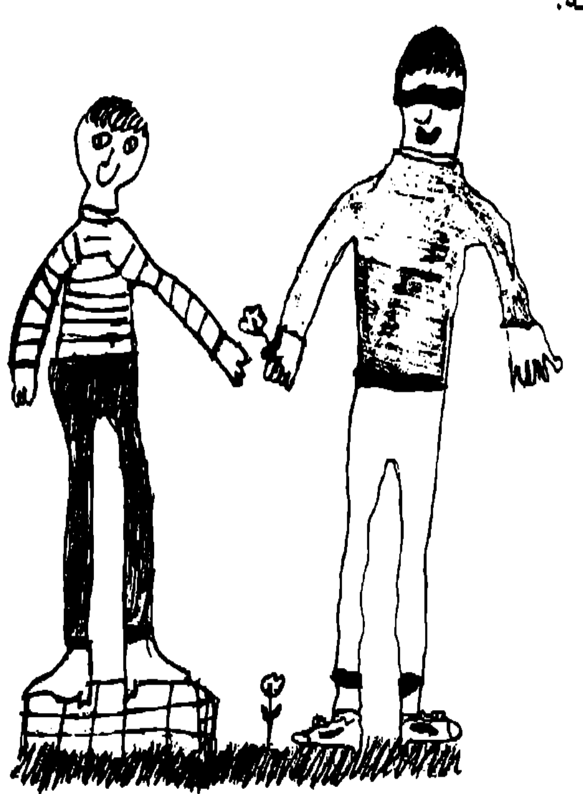


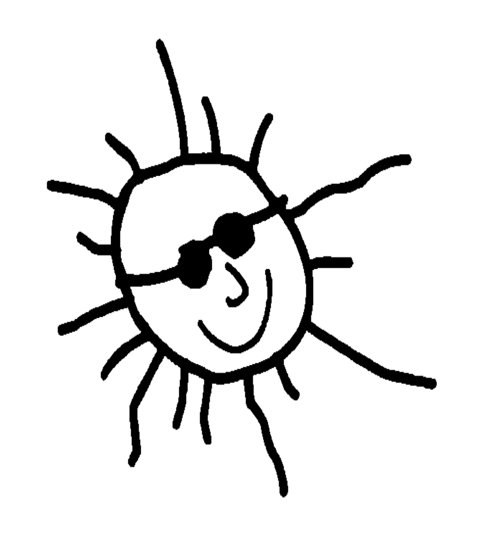
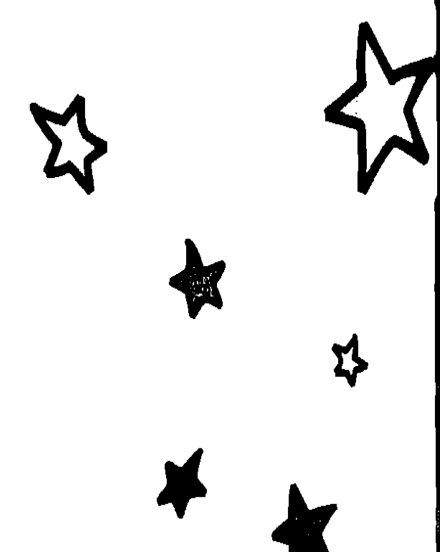
- التواصل المفتوح هو أهم الأمور على الإطلاق. أنصت إلى طفلك، ولا تبد مندهشًا لدى تصريحه لك ببعض الأمور، وإلا فسيكف عـن إخبارك ثانية. ويجب أن يثق طفلك فى حبك له مهما كان ما يقوله، ومهما كانت العواقب.
- تحـدث مع طفلـك عن جسـده بـكل صراحة ولـن يشعر بالإحـراج فى كثير مـن الأحيان. علّم طفلـك أنه لا أحد يملـك الحق فـى لمسه مـا لم يرغب هو فى ذلـك. والفت نظـره إلى أنـه يمكنه التصريح لأى شخص فى أى وقت بعدم رغبته فى اللمس، حتى إن كان مجرد عناق.
- قـم ببناء جسور الثقة داخل الأسرة حتى يمكنك تصديق طفلـك دائما. وإذا شعـرت بعدم الارتياح بـأى شكل من الأشـكال، فاعلم أن هنـاك خطأ فـى روايته. إنها مهمتك أن تبحث فى الأسباب وتحميه مهما كلفك الأمر.

اختبر الحواس

٥٨

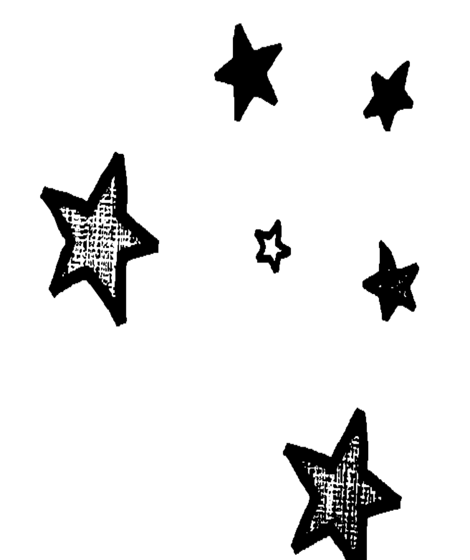
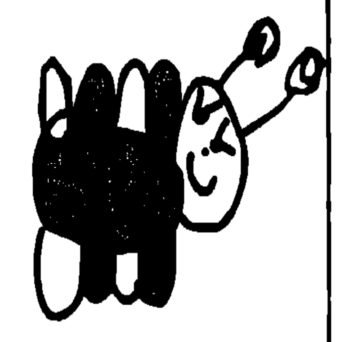
عندما يكون الشخص معصوب العينين يمكنه إدراك حواس اللمس والتذوق والشم والسمع بدرجة أعلى. أحضر عددًا كافيًا من عُصابات العين لتعصيب نصف أفراد العائلة. وعلى كل شخص أن يصطحب معه شخصًا آخر غير معصوب العينين. وسوف يقود هذا الشخص نظيره معصوب العينين فى جولة حسية. كن مبدعًا وافعل أمورًا مثل تحسس المياه الجارية وتذوق طعام حلو ومر وحار وبارد، وتحسس لحاء الشجرة والأعشاب وأرنب ناعم. قم بتقريب الأشياء نحو أنفه لعله يستطيع إدراكها عن طريق حاسة الشم. طبق هذا النشاط ببطء، بحس من الحماسة والمغامرة. وهذا ليس وقت نصب الفخاخ لبعضكم، بل إنه وقت تعلم الثقة. قم بتبادل الأدوار حتى يمنح الجميع فرصة المشاركة.



الجزء الثالث:

عن الآخرين





العناية

العناية هى إحدى طرق المعيشة، وهى ليست أمرا اختياريًّا داخل الأسرة أو المجتمع. فالأسرة تشبه الحديقة بطرق عدة: إننا جميعا ننمو بسرعات مختلفة، ونحتاج إلى غذاء الحب والترابط من أجل البقاء على قيد الحياة، ونحتاج كذلك إلى إزالة الأعشاب الضارة، وتُزرع لدينا بذور جديدة بين الفينة والأخرى. وإن أعظم هدية تمنحها أسرة ما لأفرادها هى معرفة أن الجميع مسئولون عن العناية بحديقة الأسرة تماما مثل العناية بحديقة المجتمع. فعلى الجميع أن يقتطع من وقته للعناية بالحديقة، وأن يزيل الأعشاب الضارة من حين لآخر، وأن يشارك فى الرى حتى ينمو الأشخاص فى بيئة داعمة.

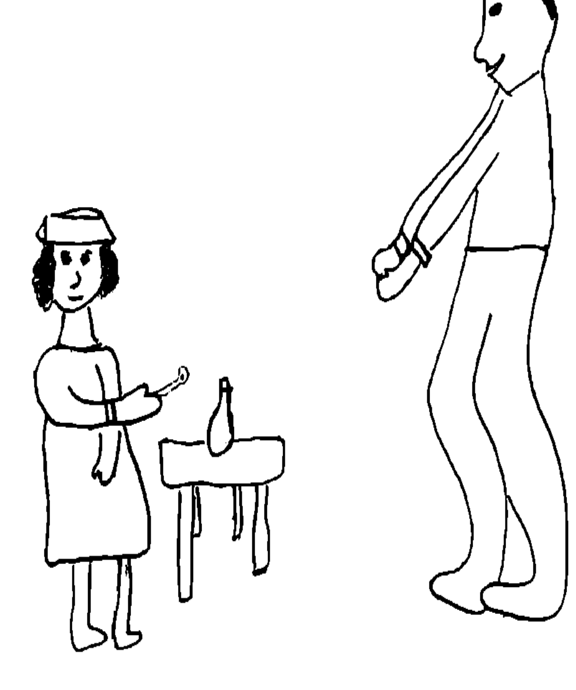
"تموت الحديقة سريعًا إذا لم يتواجد البستانى العطوف الذى يبقيها على قيد الحياة".

ـــ ماى سارتون



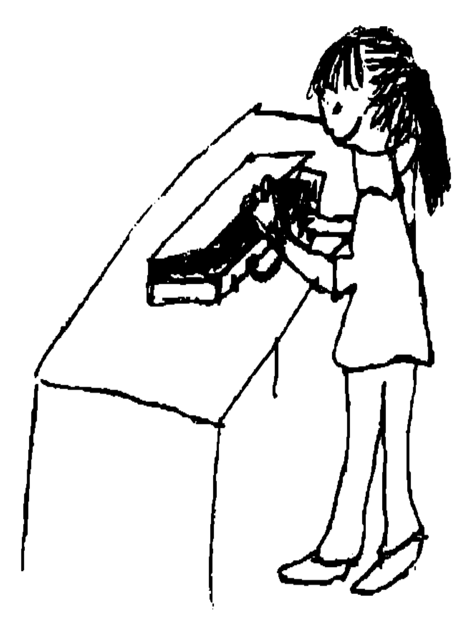
مهمة الممرضة

مـن البديهـى أن يعتنـى الأبوان بالطفـل المريض داخل الأسرة. فلـمَ لا نعلم أطفالنـا أيضا كيفية العنايـة؟ فعندمـا يمرض أحد أفراد الأسـرة، قم بوضع جـدول "مهمة الممرضـة"، حيث يقضى كل فـرد من أفـراد الأسرة بضع ساعات من كل يـوم ليتحمل مسئولية التكفـل بالعناية بالشخص المريض، وتقـديم الشراب له، وشىء يقـرؤه، وشخص ما يتحـدث إليـه إذا كان يرغب فى ذلك، والطعـام، وأغطية كافية، ومساعدتـه عند الحركة. والفت انتباه الطفـل إلى مدى الشعور الطيب الذى تشعر به عندما يعتنى بك الآخرون أثناء مرضك. وعندما يصاب ذاك الطفل بالمرض، يمكنه انتظـار المعاملة نفسها من باقى أفراد الأسرة. فالأطفال يحبـون الشعور باحتياج الآخرين إليهم، وغالبـا ما يقدمون عناية فائقة، ولكنهم لا يدركون سبـل المساعدة. وهذا من شأنه أن يمنحهم ما يقومون به لإظهار مدى اهتمامهم.



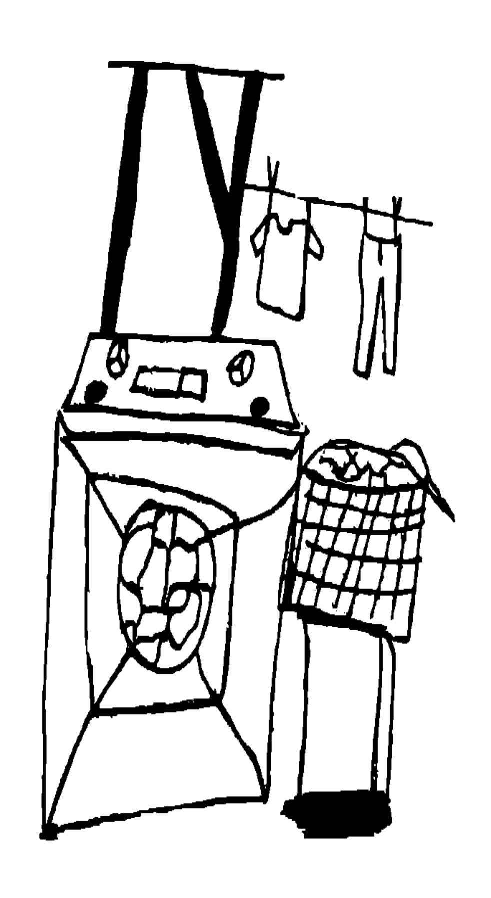
ألصق رسالة

التعاطف هو شعورك بالشفقة تجاه شخص آخر؛ مقدمًا له ما قد تحتاج إليه عند مواجهتك للموقف نفسـه. وثمة طريقة بسيطة تُظهر بها اهتمامك هى أن تقوم بلصق رسائل موجزة فى جميع أنحاء المنزل توجهها للشخص الذى تشعر بحاجته للدعم. قم بلصق رسالة على مرآة الحمام حتى يكون تشجيعك هو أول ما يراه فى الصباح؛ والصق واحدة على صحن الطعام حتى ترتسم البسمة على شفتيـه أثناء الطعـام؛ وأخرى على شباك سيارته الخاصة، وهكـذا. إن كتابة مثل هذه الرسائل لا يستغـرق من الوقت سوى بضع لحظات. وقـد تحتوى هذه الرسائل على عبارات بسيطة مثل: "أنت لهـا، كن شجاعًا"، "أحبك، أنت الأفضـل"، "سأقضى يومى أفكر فيك". وسوف يلزمك فعل ذلك مرة واحدة فقط وبعدها ستقوى الرغبة لدى أطفالك للمشاركة فى هذه المتعة؛ إذن قم بوضع بعض الأقـلام فـى سلة صغيرة مع مجموعة من الرسائل وحفز الجميـع للقيام بلصق بعض الرسائل كل أسبوع.



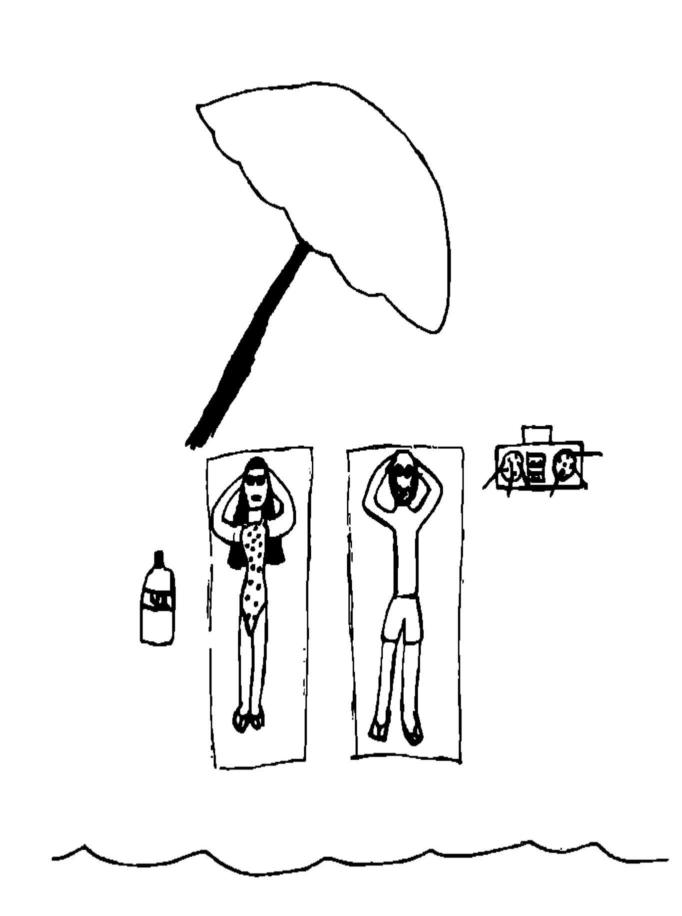
شكرا لك

كثـير مـن الأمور تقدم كل يوم داخل الأسرة وتمر مرور الكـرام دون أن يقدرها أحد. فاقض بعض الوقـت اليـوم لكى تؤدى مراسم الشكر. اجلسوا جميعًا معًا وليبـدأ الجميع بإلقاء الضوء على أحد أفـراد الأسرة، ثم التصريح له بتقديرهم له: "أعترف لك بالجميل، (الاسم الأول)، لأن ______. شكـرًا لك". لا تتعجـل الشكر، فإنه يجلب للجميع شعورًا بالرضا تجاه جهودهم ويحفز التعاون فى المستقبل، ومن ثم تتاح للجميع فرصة الحصول على تقدير الآخرين.



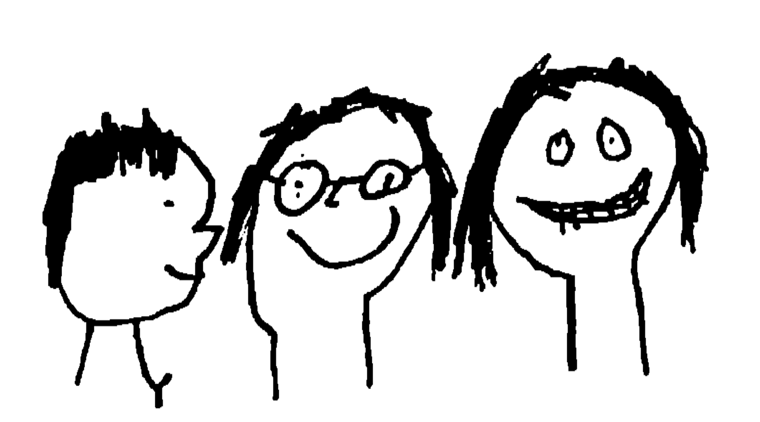
أثناء غيابك

قبـل أن تغادر المنــزل لقضاء العطلة أو الذهاب إلى حيث تقضى عطلــة نهاية الأسبوع، تحدث إلى أطفالك بشأن شعورهم عند غيابك. قم برواية قصة لهم عن طفولتك عندما كان أبواك يسافران ويتركانـك. قوموا معًا بتسجيل شريط مـع كل طفل: اقرأ قصة، أو ألقِ قصيدة، أو اضحك، أو غنِّ أغنيــة. وعندمــا يشعر أطفالك بالوحدة، يمكنهــم تشغيل هذا الشريط بينمــا يتذكرون اهتمامك بشعورهم عند غيابك. قدم التعاطف متى استطعت وسوف ينعكس ذلك على تصرفات أطفالك.



شاهد وتعجَّب

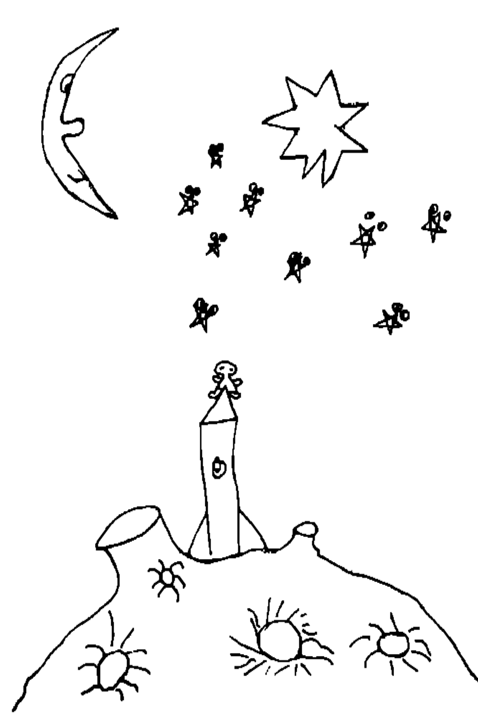
إنك تعرف المثل القديم القائل: "لا ينبغى أن تحكم على شخص آخر حتى تضع نفسك فى مكانه". حسنًا، ها هى فرصتك لتتخيل معيشة شخص آخر. فالتعاطف يعنى فى الأساس القدرة على إدراك مشاعر الآخرين. ولا يمكن أن تدرك مشاعر الآخرين إلا حينما تتخيل حياتهم. قوموا معًا بقضاء ساعة فى اليوم داخل المدينة، فى إحدى الحدائق أو فى أى مكان يمكنك من خلاله رؤية أشخاص مختلفين عن أفراد أسرتك. وبعد قضاء بعض الوقت فى مشاهدة الأشخاص، اجلسوا معًا وليقم كل فرد بتأليف قصة عما يتخيله عن حياة شخص آخر.





العناية بالطبيعة

رغـم تواجـد الطبيعـة فى كل ما حولنـا، وأنه لا مفر منهـا، فإننا لا نقدرها حق قدرهـا إلا حينما نوجـه أنظارنا إليهـا، لنرى جمالها. إنه مـن الأسهل عليك أن تهتم بأمر ما سبـق لك أن واجهته، أو أمـر خاص بالنسبـة لك. إننا نود أن ينشـأ أطفالنا على العناية بعالمهم وعلـى اكتساب السلام مـن البيئة الطبيعية التى تحيط بهم. علّم أطفالـك الاهتمام بالطبيعة من خلال النظر إليها معًا. ليذهـب الجميع معًا يومًا واحدًا من كل أسبوع ولمدة شهر، قبل خلود أصغر أفراد الأسرة إلى النوم مباشرة، للاستمتاع برؤية القمر. شاهدوه، ليلة بليلة، وهو ينمو أو يتلاشى ويغير وضعه فى السماء المظلمـة. قوموا بتأليف قصة حول القمر، حيث يبدأها أحدكـم ثم يضيف الآخرون بعض السطور إليهـا. وكذلـك، ابحث فى المكتبة عن أحد الكتب التى توضح خريطة نجـوم الليل. تعلموا وانظروا معًـا إلى النجوم، ثم استمعوا فـى صمت لأصوات الليل واختبروا قدرتكم على تمييزها.



١٠٢

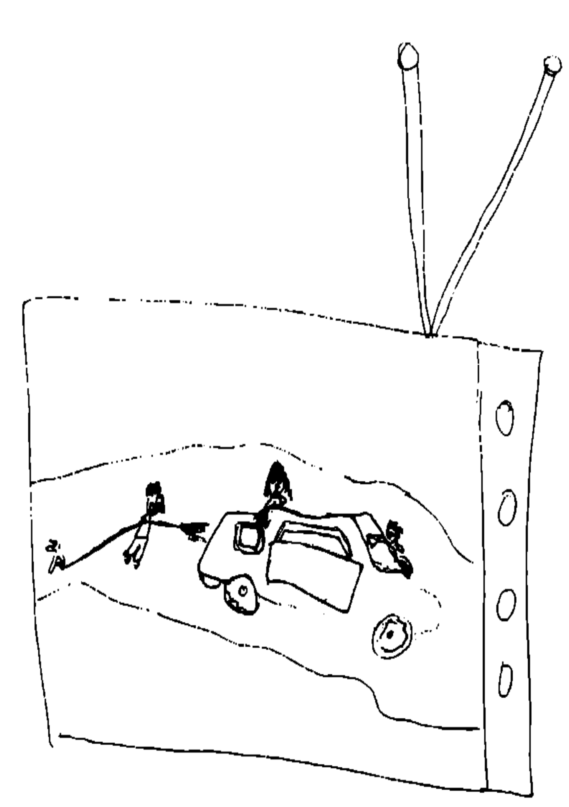
أظهِر التعاطف

لكى يصبح الطفل متعاطفًا، يجب أن يكون قادرًا على استيعاب مشاعر الآخرين ومشاركتهم فيها. وتلك مهارة لا يتعلمها الطفل إلا عندما يراها باستمرار فى المحيطين به. وإليك بعض الأفعال التى ينبغى عليك القيام بها للتأكد من إدراك طفلك لمعنى التعاطف:

- عندما يقوم طفلك بعمل ما من شأنه إيذاء شخص آخر، تجنب تكرار العمل نفسه معه، بل ركز اهتمامك على الطفل الذى تم إيذاؤه، وعلى شعوره. ثم اجعل طفلك يفكر فيما يقوم به من أجل الترويح عن هذا الشخص.
- كلما رأيت شخصًا عطوفًا، أظهر ذلك لطفلك: كم كان لطيفًا حينما أرسلت إليك إحدى الجارات العشاء لدى علمها بمرضك، أو عرفانك بالجميل عندما أحضر لك أحد أطفالك الغطاء لمجرد اعتقاده بأنك تشعر بالبرد.
- جرب مع طفلك لعبة تبادل الأدوار عند إخباره إياك بأمور حدثت فى المدرسة مثل أعمال الشغب أو السباب أو المضايقات. واطلب منه أن يتصور نفسه كما لو كان ذاك الشخص الذى تمت مضايقته وأن يخبرك بشعوره وقتها.

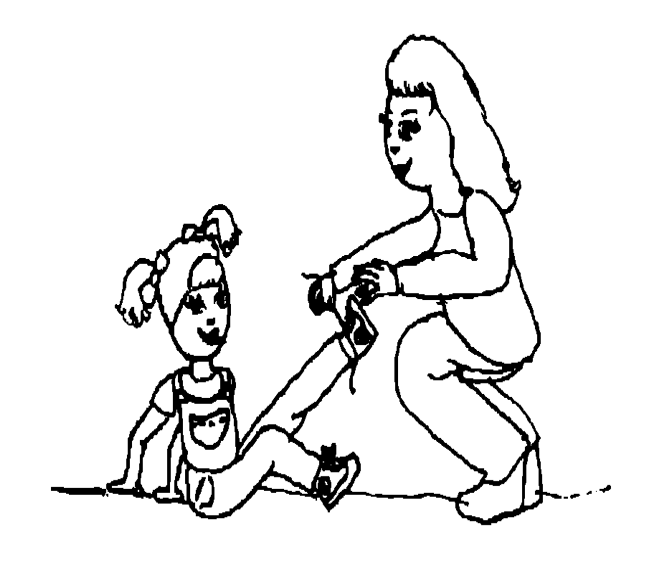
شاهدوا التليفزيون معا وتناقشوا بشأنه

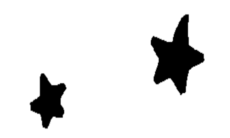
هناك العديد من العروض التليفزيونية التى تصور أوضاع الأسرة حيث يعيش بعض الأشخاص معًا ويحاولون تدبير معيشتهم. قم باختيار أحد تلك العروض لمشاهدتها معًا كأسرة. ناقشوا معا كيفية تعامـل الأفـراد مع بعضهم، وسلط الضوء على المشاهد التى يبـدون فيها تعاطفهم تجاه الآخرين. وكذلك، ألقِ الضوء على المشاهد التى لم يكن التصرف فيها عطوفًا. وأثناء الفقرة الإعلانية، قوموا بإعادة تمثيل أحد المشاهد حتى يتمكن الأشخاص من التعاطف مع بعضهم. وأهم ما فى الأمر هو أن توضـح لأطفالك أن معظـم المشاهد التى يرونها على شاشة التليفزيـون لا تصلح للتطبيق على أرض الواقع. فغالبًا ما تتناول العروض التليفزيونية الصـراع بين الأشخاص. بينما يتناول القليل جدًّا منها الحياة الأسرية.



عالم طفلك

هنـاك العديد من الفرص المتاحة لك يوميًّا لكى تظهر لطفلك معنى التعاطف. تناول أحد المواقف التالية: نفاذ طعام طفلك المفضل أو عدم قدرته على العثور على واجبه المنزلى، أو فقدانه صديقه المقرب، أو عدم إعجابه بتسريحة شعره. إننا نعتقد أنه ينبغى على أطفالنا تجاوز مثل هذه المشكلات البسيطـة، لأننا أنفسنا نستطيع تجاوزها. ولكن تمهل لبضـع دقائق وتخيل نفسك فى المأزق نفسه الـذى يمـر به طفلك. ثم، تذكّـر أن عدم عثوره علـى الواجب المنزلى يشبه فقدانـك صفقة مهمة فـى عملك. وبعد التفكر للحظة واحدة، وإدراك مـدى أهمية المشكلة التى يعانيها طفلك، فكر مليًّا فـى شعوره وأظهر تعاطفك معه. وسوف يتعلمون من موقفـك هذا كيفية النظر للأمور من منظور شخص آخر. فما يبدو سهلًا وبسيطًا فى نظر بعض الناس، ربما يبدو صعبًا فى نظر آخرين، ومن هنا تأتى أهمية الاستماع والتفهم.



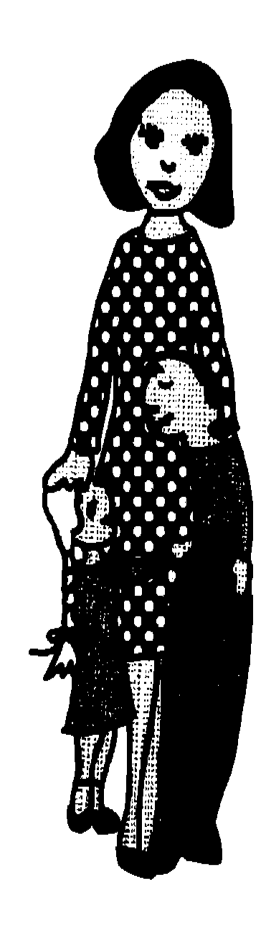




الصداقة

الأصدقــاء كنوز نحتفظ بها فــى حياتنا، تملؤها الجواهر الخلّابة والتحــف الجذّابة. فهم يلهمون عقولنــا بأفكار جديـدة، ويشتـركون فى بناء شخصيتنا الحالية وفيما نسعى لتحقيقه فى المستقبل. ويقطعــون معنــا، ولو لبعض الوقت، مشــوار حياتنا جنبا إلى جنب. وقد قيل مــن قبل إنك تستطيع اختيــار أصدقائك ولكــن لا تستطيع اختيار أسرتك. وإنها لهديّة كبـيرة عندما يقرر أفراد الأسرة الواحدة أن يصبحوا أصدقاء، مدركين أن حصولهم على صديق يستلزم أن يكونوا أصدقاء له.

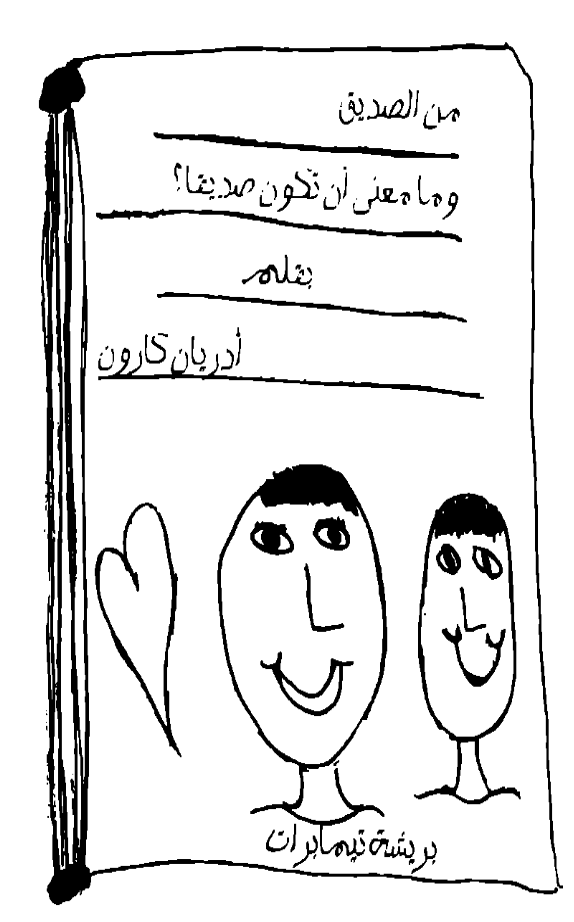
" الصديق هو شخص يعرف عنك كل شىء
ويحبك فى جميع الأحوال" .
ـــ كريستى مارى وارنر



أن تكون صديقًا فهذا يعنى...

١٠٥

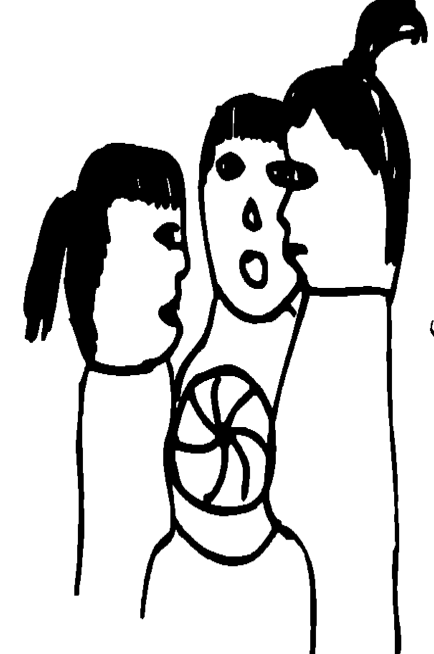
تحدث إلى أطفالك بشأن معنى الصداقة. أخبرهم عن أصدقائك، وعن سبب حبك لهم. واستمع إليهـم بينما يخبرونـك عن أصدقائهـم. وقوموا معا بتأليـف كتاب أو كتابة بطاقـات تتحدث عن الصداقـة. وربمـا كان العنوان شيئا مثل. "مـاذا يعنى لى أن أكون صديقًـا"، "نوع الصديق الذى أرغـب فيه"، "الأصدقاء هم الأفضل لأن..." ودع أطفالـك يكتبوا بداخلها كل ما لديهم من أفكار تتعلـق بموضـوع الصداقة. وبينما تقومـون معًا بتأليف الكتـاب، شاركهم كل سنـوات خبرتك فى تكويـن صداقـات، وامنحهم الفرصة لطـرح أسئلة عن الصداقة، ولإطلاعـك على مشكلاتهم مع أصدقائهم. ويجب أن تحتفظوا بهذا الكتاب أو تلـك البطاقة، حتى يتسنى لكـم الرجوع إليها معًـا، وتذكـر كل ما يتعلـق بالصداقـة عندما تقـع مشكلة ما ـ كأن يشعر طفلك بأنه لم يعد يحب أحد أصدقائـه، أو أن صديقه المقرب لم يعد يحبه.



تكوين الصداقات

إن تكويـن الصداقـات أمـر مهم فى جميـع الأعمار. ويصبح مـن السهل الحصول علـى أصدقاء بمجـرد أن تـدرك كيفية ذلك. الخطوة الأولى هى أن تقرر مـن تود تواجدهم بجوارك: هل هو من يُضحـكك، أو من يقـول الصواب، أو الذكى، أو من لا يضايقك إطلاقًا، أو من تشعر بمتعة خالصة لمجـرد تواجـدك معه؟ ساعد طفلك علـى إدراك من يحبهم فـى "قائمة الأصدقـاء". وبعد كتابة الاسم، قم بذكر الأسباب التى دفعت طفلك لاتخاذه صديقا له حاليًّا، أو الأسباب التى ربما تدفعه لأن يتخـذه صديقًا فى المستقبـل. والآن يأتى الجزء الأصعب، وهو إيضاح الجهود التى يمكن بذلها من أجل تلك الصداقة: الأصدقاء يقومون ببعض الأفعال معًا ويتبادلون الخبرات ويستمتعون بأمور متشابهـة. فإذا كان الشخص صديقًا بالفعل، فتحدث معه فى تلك الأمور؛ أو تحدثا معًا عن كيفية اكتسـاب صداقة هـذا الشخص. ربما تضع بعض الأهداف مثل التحدث إلى هـذا الشخص مرة واحـدة من كل يـوم، أو دعوته لتناول الغـداء أو لعب إحدى الألعاب. ولن يكـون تتابع الأفكار أمرا يسيرًا دائمًا، خاصة إذا كان طفلـك خجـولًا بعض الشىء. لذلـك شجع طفلك واسألـه عن التقـدم اليومى. وإذا صعـب للغاية على طفلك اكتسـاب أصدقاء ، فربما تحتاج لمعرفـة أحد والدى الطفل المذكور فى قائمة الأصدقاء.

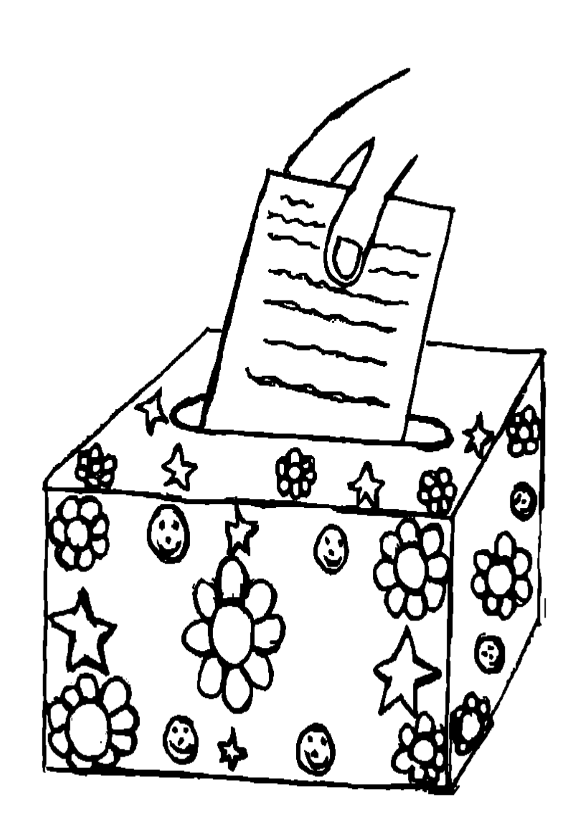




٧٠

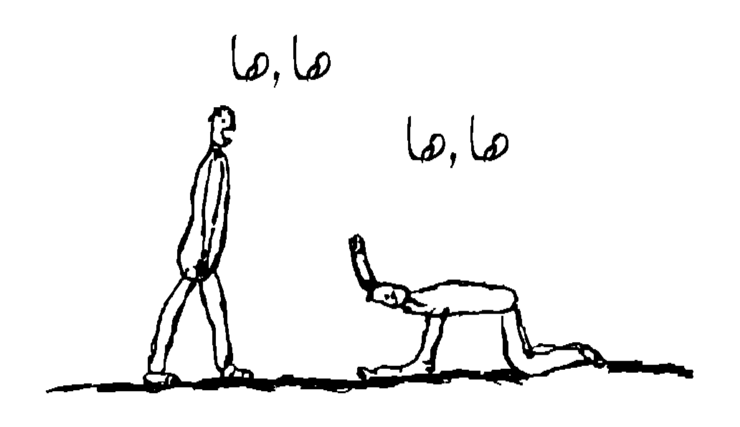
ماذا يجرى؟

بعض الأيام تكون أفضل من غيرها. وعندما يأتى اليوم الذى يحدث فيه ما يزعجنا، يجدر بنا التخلص منه بأية طريقة. وعادة ما يكون التحدث إلى شخص ما هو الطريقة المثلى، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فعلِّم طفلك أن يقوم بكتابته. ومن الممكن أن تتم زخرفة صندوق أحذية له فتحة من الغطاء ومنحه شرف تلقى الشكاوى المكتوبة. ويمكن وضع هذا الصندوق فى مدخل المنزل. والفكرة هى أن ترى المنزل مكانًا هادئًا، حيث يمكن التعبير عن المشاعر بأية طريقة ممكنة، وحيث يتعامل أفراد الأسرة كما لو كانوا أصدقاء. إذن، بدلًا من تفريغ طاقة يوم سيئ فى نفسك أو فى وجه أحد أفراد الأسرة، ابذل قصارى جهدك لكتابته وتركه عند باب المنزل.



ساعد فى حل مشكلات الأصدقاء

مـن الطبيعـى أن يصبح الأطفـال أصدقاء يومًا مـا وأعداءً فى اليـوم التالى، أعضـاءً فى إحدى المجموعات اليوم، وخارجها غدًا. لكن الخبر الجيد هو أن الأطفال عادة ما يقومون بحل المشكلات، ويعـودون أصدقـاء من جديد فى غضون أيام. وأفضل ما يستطيـع الآباء القيام به هو السماح لهم بالتفكـير فى المشكلة بأنفسهم، حتى يتعلموا كيفيـة سير العلاقات. ولكنها مع ذلك فكرة جيدة أن تراقب (فى خفاء)، علاقات أطفالك عن طريق الاستماع إليهم أثناء حديثهم عن التطورات. وفى أثناء الاستماع، قم بتكرار الموقف الذى وصفه طفلك كما فهمته منه ("قالت سالى إنها لن تستمر فـى صداقتك بعد اليـوم")؛ ثم تعاطف مع مشاعره ("أنتِ حزينة بالتأكيـد، أعلم أن سالى كانت صديقتـك المقربة")؛ واقترح بعض الخيارات المتاحة ("هل حاولت التحدث إليها، ربما تستطيعين الاتصـال بها والتحدث إليها")؛ وقم برواية قصص مشابهة حدثت لك مع أصدقائك حينما كنت فى سن طفلك.



ضغط الأقران

تنتـاب الآبـاء مشاعر الذعـر من مجىء اليوم الذى يبـدأ فيه أطفالهم بتقدير أفـكار أصدقائهم وآرائهـم أكـثر من آراء آبائهم. وهـذا يسمى ضغط الأقران، ويبدأ من سـن السابعة، عندما يكون الأطفال فى المدرسة يسمعون ويرون ما يقوله أصدقاؤهم وما يفعلونه. وربما كان ضغط الأقران أمرًا حسنًا حينما يقترح الأصدقاء على طفلك تأليف قصة أفضل أو حضور مزيد من تمرينات السباحة أو الترشـح لرئاسـة الصـف. وربما كان مفزعًا إذا نصحـه أصدقاؤه بتعاطى المخـدرات أو سرقة بعض الأشياء أو مضايقة أخيه أو أخته. فالصديق الذى يختاره طفلك يؤثر على تكوين شخصيته المستقبليـة. ولذلك، إذا أردت أن تتعرف على أصدقـاء طفلك، يجب أن تعرفهم. قم بإعداد وجبة شهيـة أو عشـاء خفيف أو رحلة خلوية مرة كل ستة أشهر وادعُ الأصدقاء المقربين لطفلك وآباءهم. قـم بدعوة أحد الأصدقاء عندمـا يخرج أفراد عائلتك معًا للتنزه. أو قـم بأحد الأعمال التطوعية فـى المدرسـة حتى تتمكن من سماع مـا يجرى ومن التفاعل فـى الأنشطة الأسبوعيـة مع الأطفال والمعلمـين. حـاول أن تطبق المتابعة دون أن تبدو جاسوسًـا، أو قاضيا لشخصية كل صديق. وليست فكـرة جيدة أن تمنع طفلك مـن مصادقة شخص ما؛ ولكن أطلعه على مخاوفك بشأن الاختيارات والأسلـوب والتوجه الذى يختاره صديقه لانتهاج حياته. وإذا كنت بحاجة للمساعدة، فناقش الأمر مع مستشار المدرسة، الذى يسعده أن يقدم لك بعض الأفكار.

نقاش ودى

إن تعلم كيفية إقامة نقاش ودى يُكسب طفلك شعورًا بالثقة فى نفسه عند المحادثة. قم بجمع أفراد العائلة معًا وناقشوا أحد الموضوعات ذات الاهتمام المشترك من قِبل الجميع. ربما يكون موضوعًا تافهًا مثل "الطيور أذكى من الكلاب" أو ربما يكون جديًّا مثل "كيف تطعم المشردين وتؤويهم من الشوارع"، وربما يكون شخصيًا مثل "ماذا تفعل إذا افتقرت فجأة؟"، والهدف هو أن يتحدث الجميع بحرية، مستمعين لآراء الآخرين دون أن ينفرد أحد بالحديث كاملاً. وإذا نفدت جميع الأفكار بشأن أحد الموضوعات، فحاول تناول موضوع آخر. وسوف يعرف بعضكم بعضًا بشكل أفضل حينما تتحدثون وتستمعون لأفكار كل شخص ومشاعره وآرائه. وكلما عرف أحدكم الآخر، شعرتم بقرب أكثر كما لو كنتم أصدقاء. شجع طفلك على المشاركة فى نقاش ودى مع بعض أصدقائه.



كوّن صداقات داخل أسرتك

إنك تعرف المثل القديم القائل: "يمكنك اختيار أصدقائك ولا يمكنك اختيار أسرتك"؛ حسنا، يمكنك اختيار تكوين صداقات مع أفراد أسرتك. تفكّر فى السبل التى تتفاعل بها مع أصدقائك: تبادل المعلومات، ومساعدة بعضكم والمرح معًا. وبقليل من الجهد، يمكن لأسرتك أن تحوز كل هذه العناصر. وإليك بعض الأفكار لطرق البدء:

- اهتم بما يحدث فى حياة كل فرد من أفراد أسرتك عن طريق مناقشة الأحداث اليومية مع بعضكم.
- اطرح أسئلة محددة. فبدلا من قول: "هل مررت بيوم جيد؟" اسأله: "هل وُفّقت فى الاختبار الذى كنت تدرس من أجله؟" أو "كيف بدت القدْر التى كنت ترسمها فى حجرة الرسم؟".
- تراقصوا معًا بينما تقومون بغسل الأوانى.
- تجولوا أثناء المطر.
- تناقلوا الأمور المثيرة للاهتمام من الصحيفة أو كتاب تقرؤه أو الأحداث الجارية أو مقطع فكاهى يمكن للأسرة متابعته معًا.
- شجع المناقشات العائلية التى يمكن للأطفال المشاركة فيها.
- قم بطرح بعض الأسئلة لتوسيع الخيال "ماذا لو عاش الناس على سطح القمر؟".
- اطلب من طفلك أن يلقى عليك درسًا مما تعلمه اليوم فى المدرسة.
- أقم حفلة للبيتزا أو ليلة لكتابة الخطابات الأسرية.
- قم باستدعاء الذكريات القديمة المتعلقة بطفلك أو أحد الأحداث أو إحدى التجارب التى خاضها طفلك.

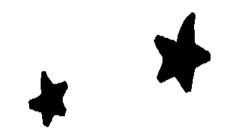
علّم طفلك عن طريق ضرب المثل أن الصداقة تُبنى؛ بمعنى أنه بحاجة لبعض الوقت والجهد لكى يكتسب صديقا حميمًا.

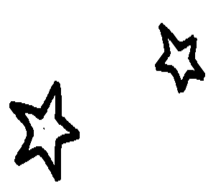
مرفوض من الجميع

فى كثير من الأحيان، عندما يعود الأطفال لآبائهم غاضبين بسبب شعورهم بالرفض من "الجميع" يرد الآباء بإحدى العبارات التالية: "لستَ بحاجة إلى هؤلاء الأصدقاء"، "أنت أفضل حالًا منهم، فقط أهملهم"، "ابحث عن أصدقاء آخرين لهم القيم نفسها". حسنا، كونك أحد أفراد جماعة ما هو جزء من البلوغ، وهو أمر غاية فى الأهمية بالنسبة لطفلك. ها هى بعض المؤشرات لكى تتذكرها عندما يعانى طفلك مع هذا الجانب من جوانب الصداقة.

- ساعد طفلك على تعلم كيف يصبح أحد أفراد جماعة ما، بدلًا من أن تقدم له مبررات عدم القيام بذلك.
- لا تشن حربًا من أجل طفلك عن طريق مواجهة أصدقائه أو آبائهم. واستمع لمشاعر طفلك، ثم قوموا معًا بالتفكير فى الكيفية التى ربما تكون عليها استجابة الطفل.
- شجع طفلك على تحمل مسئولية نفسه. ويقتصر دورك أنت على الاستعداد لتقديم الدعم العاطفى والأخلاقى.
- اسمح لطفلك بارتداء الملابس التى يلبسها غيره من الأطفال. فكونك على طبيعتك وعدم تكلفك أمران مهمان بالنسبة للمراهقين. تخير معاركك الخاصة: فلا داعى لإدراج الملابس وطول الشعر ونوع الحقيبة فى قائمة الجدال.
- اروِ لهم قصصا تتعلق بحياتك وأصدقائك، عندما كنت فى مثل سنهم. تلك وسيلة جيدة لتوصيل قيمك لهم دون غضب أو وعظ.

أيًّا كان ما يصرح لك به طفلك، فهو لا يزال يقدِّر وجهة نظرك. فاحذر أن تتلقى المشكلة بعاطفة بالغة، وألا تجعلها صعبة للغاية فى نظر طفلك ولا يمكن حلها بنفسه، فإنه ربما يمتنع عن الاعتراف لك بالمشكلات فى المستقبل.





الاحترام

إذا كان الاحترام أحد الأمور التى ننتظر أن نتلقاها من الآخرين فى حياتنا، فهى أيضًا أحد الأمور التــى يجب أن نتعلم تقديمها للآخرين. فعندمــا نحترم شخصًا ما فإننا نعتبره جديرًا باهتمامنا. وعندما تُبذل الجهود من أجل احترام الآخر، تصبح الرسالة واضحة: "إننى أراك وأقدّرك".

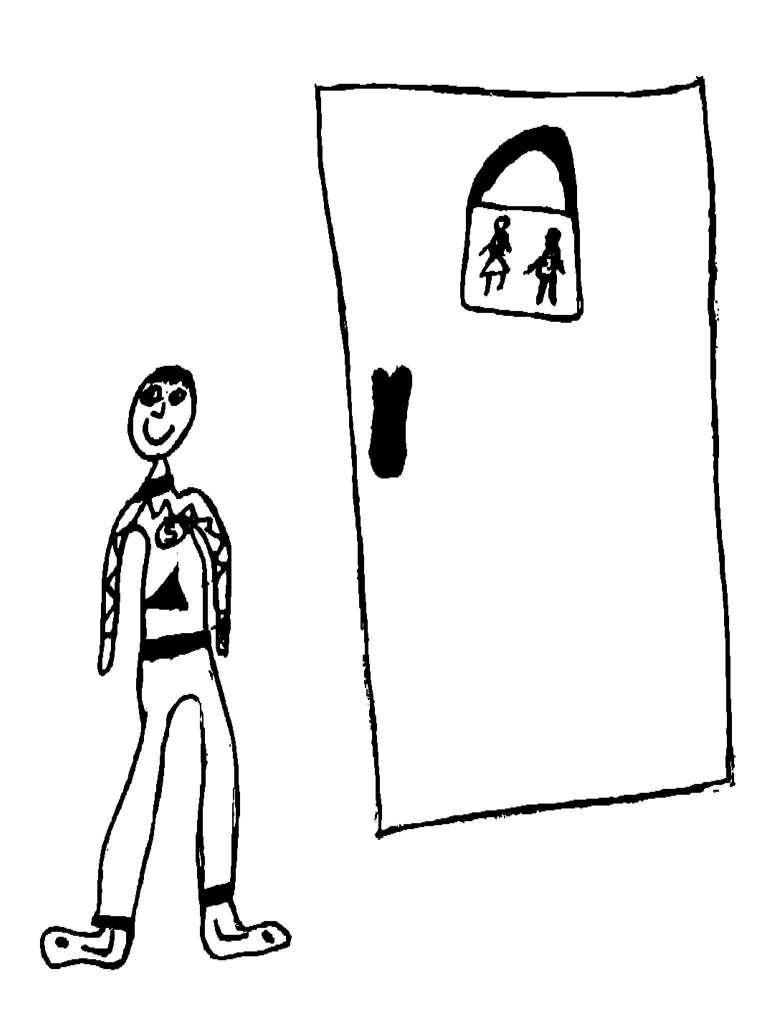
"تبدأ حياة الخير والاحترام
من الاعتراف بقيمة كل إنسان
على حد سواء".

ــــ واين دوسيك



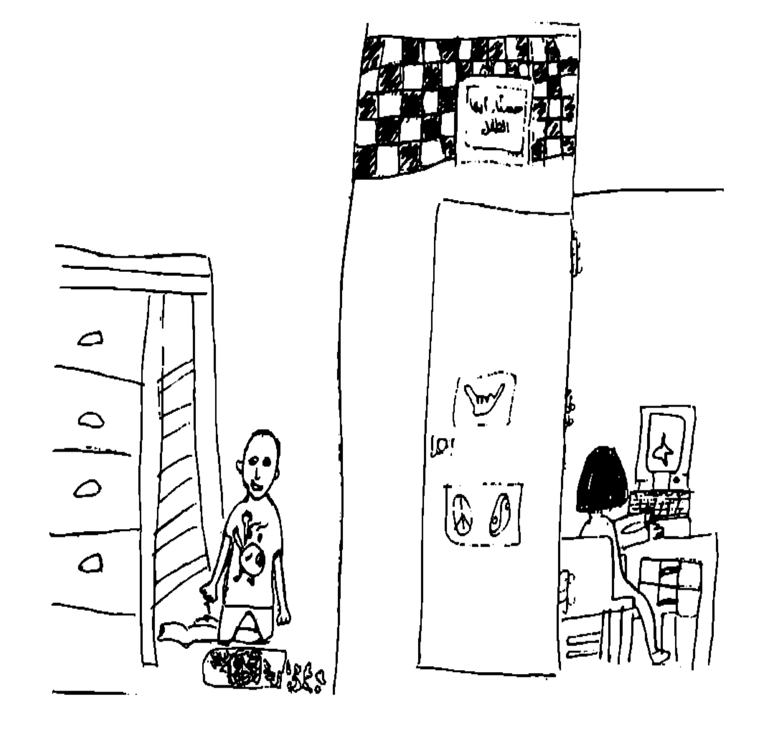
احترام الخصوصية

مـن الضروري أن تضع قوانين تعكس نظرة الأسرة بشأن حق الفرد في التمتع بالخصوصية. اجمع أفـراد الأسرة معًا لوضع قائمـة بالقوانين: اطرق الباب قبل الدخول، استـأذن قبل استعارة شيء ما، لا تقم بفتح رسائل الآخرين، لا تسأل أحدًا عمن كان يتحدث إليه في الهاتف للتو، لا للتنصت. وهذه القوانين من شأنها أن تمثل الدليل الذي يتبعه الأطفال، وسوف ترسخ في أذهانهم فكرة أنه، حتى داخل البيت المكتظ بالسكان، يُكفل للأشخاص حق الخصوصية الذي يجب احترامه.



عامل الآخرين باحترام

يتعلـم الأطفال كيفية معاملــة الآخرين عن طريق مراقبتهم لمعاملة البالغين لهم. ومن المفيد دائمًا أن تطرح السؤال التالى على نفسك: "كيف لى أن أتعامل مع الموقف نفسه إذا حدث لى مع ضيف أو صديـق؟" وبعبــارة أخرى، إذا كنت ترغب فى حضور طفلك على الفور، رغم أنك ترى انهماكه فى عمل ما، ربما ترغب فى منحه بضع دقائق تحذيرية. وحينئذ سيعرف الأطفال كيفية معالجة الأمر فــى المرة المقبلة عندما يحتاجون لحضوركم على الفور بينما كنتم منهمكين فى عمل ما. والأطفال كذلك يتعلمون كيفية احترام الآخرين عند مراقبتهم لوالديهم أثناء تعاملاتهم مع الآخرين. فإذا كان توجهك يسمح لك بالحديث كما يروق لك مع النادل أو السكرتير أو مع موظف المخازن، فسوف يتصـرف طفلك بالطريقة نفسها. ويتعلم الأطفال كل ما يتعلق بالاحترام على مدار حياتهم، فكن لهم دائمًا القدوة الحسنة.



١١٥

الهدوء فى الأماكن العامة

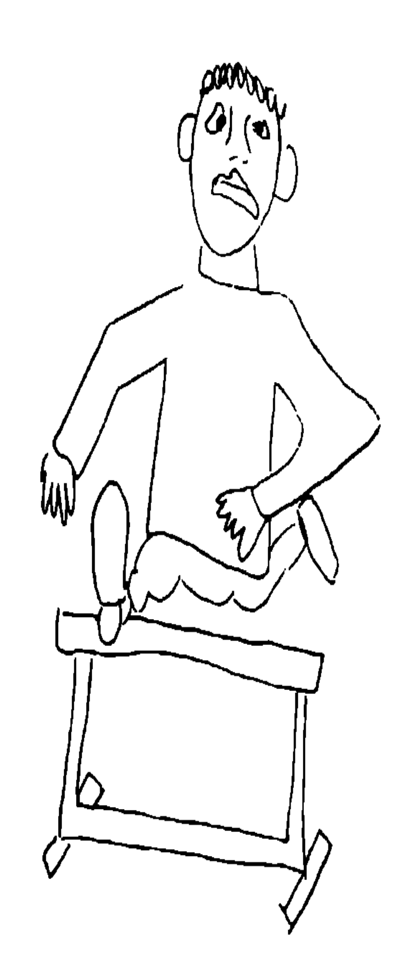
ليس من السهل دائمًا على الأطفال أن يهدأوا وقتما تشاء أنت. إليك لعبة التظاهر التى يمكنكم ممارستها معًا كوسيلة للتدريب على موقف ما. هل من المنتظر أن تقوموا قريبًا بزيارة للطبيب أو لطبيب الأسنان أو المكتبة أو زيارة شخص عجوز أو تناول عشاء أسرى فى أحد المطاعم؟ قم باختيار أحد المواقف المذكورة أعلاه ثم قم بإنشاء مسرح للتظاهر حتى يتمكن الجميع من تخيل نفسه داخل الموقف. ثم ابدأوا فى تمثيل الحدث بكل ما يحتويه الموقف الحقيقى، مستخدمين الأصوات المناسبة. فى ظل ظروف عدة، يعتبر الحديث بهدوء من دلائل الاحترام. ومن الضرورى أيضا أن تخبر أطفالك بأسباب تقدير الهدوء فى ظل تلك الظروف والمناسبات.



٢١١

هدئ السرعة

هـل سبق لـك أن شعرت بأن أطفالك يسـيرون بأقصى سرعة؟ ربما تكون فـى مركز التسوق وهم يهرولـون مسرعـين داخل السوق ملتقطين كل شىء أمامهم، أو تقـوم بزيارة لأحد أصدقائك وهم يتشبثـون بـك لتستعد للمغـادرة، أو يتناولـون وجبة العشـاء بسرعة فائقة لدرجـة تخيفك من أن يختنقـوا. هـا هى طريقة ممتعـة للتدريب على تهدئـة السرعة. قم باختيار إحـدى الليالى عندما يجتمـع أفـراد الأسـرة فى المنـزل. وليبدأ أحدكـم بتوجيه النداء "هـدئ السرعـة"، ولمدة دقيقة واحـدة، يبـدأ الجميـع فى حركـة بطيئـة، مسترسلين فى مختلف الأعمـال التى كانت تشغلهم للتـو. وعندما تنتهى الدقيقـة، يستأنف الجميع نشاطهـم الطبيعى. وبعد مرور نحـو خمس دقائق مـن الحركـة المنتظمة، يبـدأ شخص آخـر فى نداء "هـدئ السرعة" ويبطـئ الجميع حركتهم من جديـد. استمر فى ممارسة تلك اللعبة ما دام الجميع يشعـرون بالمتعـة. والهدف هو أن تتصـرف فيما بعد على هـذا النحو عند تعرضك لمواقف يتحـرك فيها الأشخاص بسرعـة فائقة. ويمكـن أن تصبح كلمة "هـدئ السرعة" كلمة رمزية يفهمها الجميع.

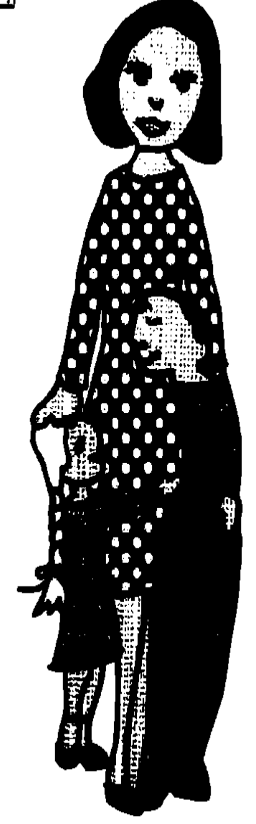






التعاون

إن تكويـن فريـق داخل الأسـرة يمثل جزءًا من قوتهـا! وكما يعلم الكثير من الآبـاء والمدربين، فإن التحـدى يكمن فـى خلق روح الفريق والرغبة فى العمل الجماعى مـن أجل تحقيق هدف مشترك. والأسرة هى المكان الوحيد الذى يتعلم فيه الطفل للمرة الأولى كيفية التعايش مع الآخرين، والعمل الجماعـى لتحقيق أمـر ما، والمشاركـة، المتصدر يكون الأول دائمًـا. فإننا نتعلـم جميعًا أن ننحى احتياجـات الفرد جانبًا من أجـل احتياجات الجماعة. فإن تعلّم التعـاون يعطى طفلك أداة ثمينة لتحقيق النجاح المستقبلى فى المدرسة، ولإقامة العلاقات، ولعالم العمل.

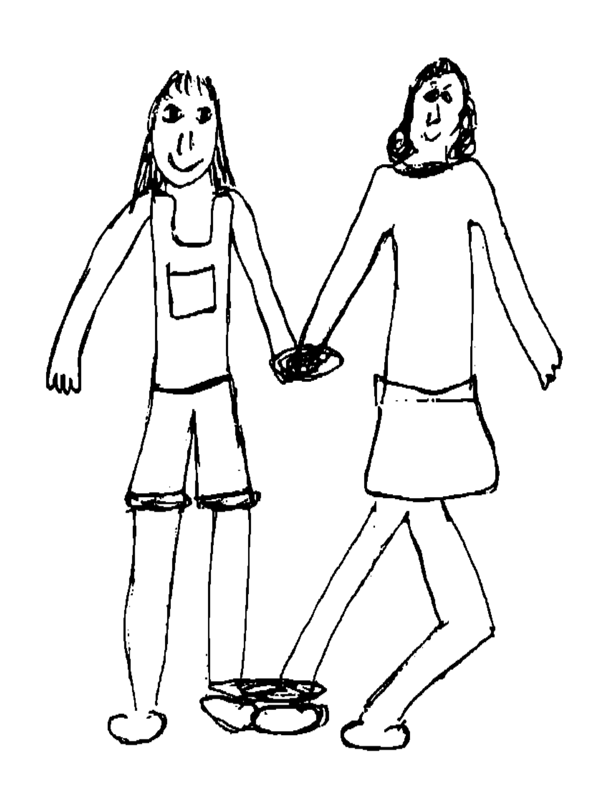


" إن أجمل ما فى العمل الجماعى
هو أن تجد الآخرين بجانبك دائمًا" .

ـــ مارجريت كارتى

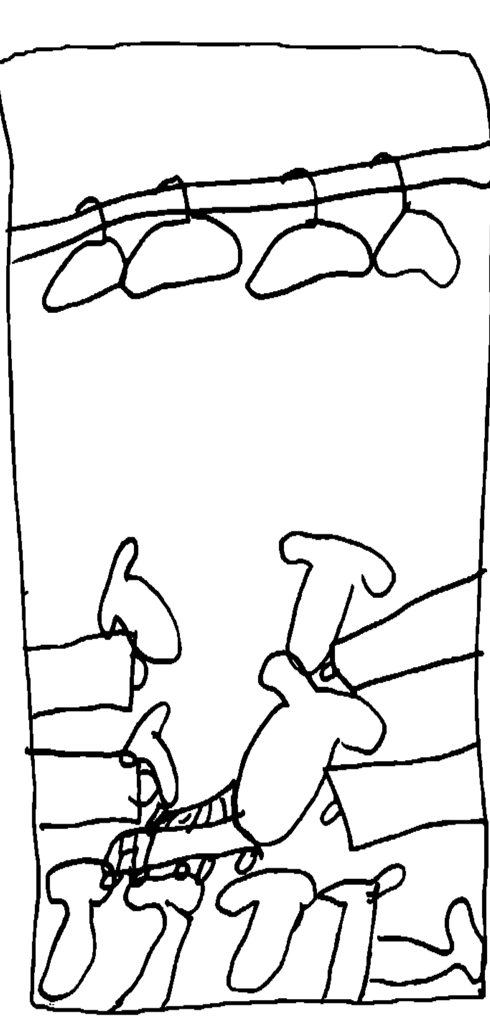
ابقوا معًا

هـل تتذكر سباق ربط الأرجل، حيث كان الأطفال يربطـون أرجلهم معًا ويجب عليهم الذهاب إلى مكان ما محركين أرجلهم معًا؟ وهذه اللعبة تنطوى بداخلها على تباين ما: فهى تعلّم الأطفال روح التعـاون والعمـل الجماعى، كما تجعلهم يضحكون ويمرحون فى الوقـت نفسه. قم بربط طفلين أو أكثر معًا عند المرفقين والكاحل حتى يقفوا معًا جنبًا إلى جنب. ثم كلفهم بإحدى المهمات لينجزوها معًـا. وينبغـى أن يتناقشوا بشـأن كيفية قيامهم بهـا، وكيفية السير والحركة معًـا، وأن يقرروا أى اليديـن ستقوم بـأى عمل. واستعد لموجات مـن الضحك بينما يتفاوضون بشـأن إنجاز المهمة. إن التعاون يعنى أن تأخذ شخصًا آخر فى عين الاعتبار ـ أى شىء أفضل من الالتصاق معا!



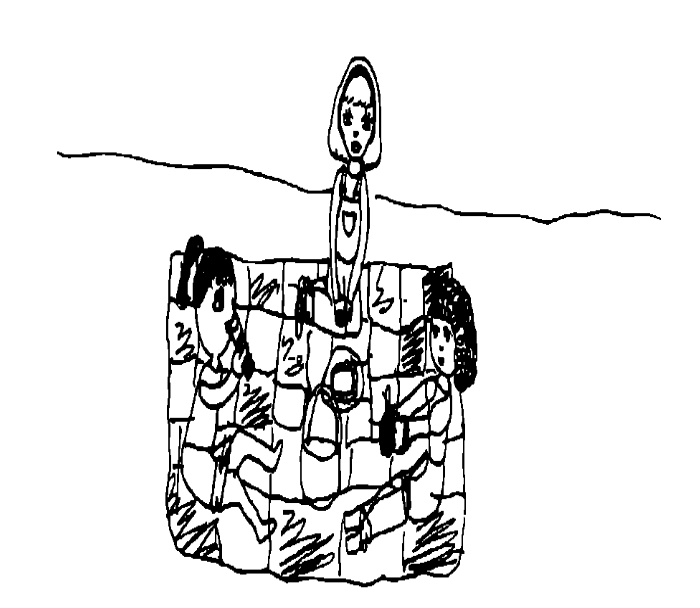
وقت التنظيف

يجب على الجميع أن يتخذوا أحد أيام العطلة لكى يقوموا معا بتنظيف الحمام أو الملابس أو الجراج، للاستعداد لإقامة مزاد بيع فى الجراج. وعلى الجميع أن يحضروا الملابس والألعاب والصور والكتب وكل ما لم يعودوا بحاجة إليه، ويضعوه فى موقع يتوسط المنزل. وقبل إقامة المزاد، اجعل جميع أفراد الأسرة يتخيرون الأشياء التى ربما يودون الاحتفاظ بها من بين العناصر التى قام الآخرون بالتخلص منها. وبعد منح الأسرة فرصة "التسوق"، نظم يومًا لإقامة المزاد فى الجراج، أو تصدق بما يتبقى منه. تلك طريقة رائعة للأطفال الصغار للحصول على بعض ألعاب الكبار أو ملابسهم دون الشعور بأنها تُفرض عليهم دون اختيارهم.



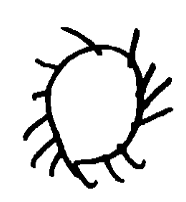
خلق جو مختلف

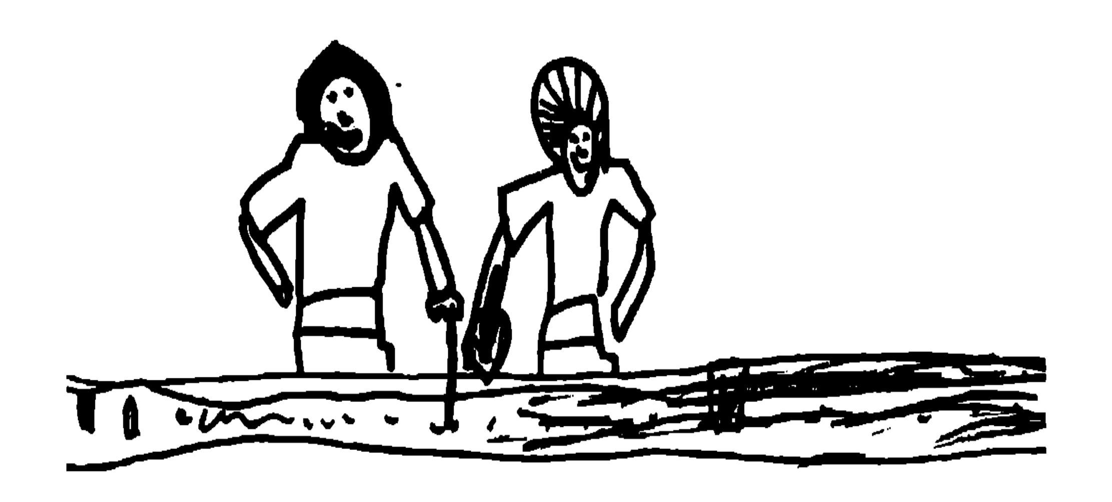
أنـت تملك الفرصـة داخل منزلك لخلـق أجواء مختلفة عديـدة. فإذا كنت تستمـع إلى الموسيقى الهادئـة، يصبح الجو مختلفًا عنـه عند سماع موسيقى الروك. كما أن شعـور تناول العشاء خارج المنزل يختلف عنه داخله على ضوء الشموع. والليلة الفكاهية التى تعيشها الأسرة تخلق جوًّا مختلفًا عـن ليلة النقاش السياسى. استخدم عصارة إبداعاتك، وقوموا معًا باختيار جو معين ترغبون فى خلقـه لإحدى الليالى. ثم قومـوا بالتخطيط لتلك الليلة. قرروا ما يجـب القيام به من أعمال ومن عليه القيام به. وعندما يحل المساء، تأكد أن الجميع تعاونوا واستمتعوا بالجو الذى أبدعتموه. نظم ليلة مثل هذه من حين لآخر حتى يتمكن جميع أفراد الأسرة من اختيار جو جديد.



حديقة الأسرة

قـم باختيار مكان ما داخل فناء منزلك لكى تصمموا معًا حديقة فيه. ويمكن لكل شخص تصميم جـزء واختيار ما يرغب من الأزهار والخضراوات لزراعتها فيـه. وسوف يفيد الأطفال النظر إلى قوائـم نباتات ملونة عند اختيـارهم ما يرغبون فى زراعته. ومن الممتع أن يكتب الأطفال أسماءهم علـى الأرض باستخدام بذور الأزهار. وعندما تتفتح الأزهـار، سوف يشعرون بسعادة غامرة لدى رؤيتهـم التحفـة الفنية التى أبدعوها من حـروف أسمائهم. بل ربما ترغب فـى كتابة لقب العائلة ببذور الأزهار حتى يشعر الجميع بالبهجة!





١٢١

كن هادئًا ووحيدًا، أحيانًا

عندما تعيش مع الآخرين فى منزل واحد، من اللطيف أحيانًا أن تبقى وحدك لبعض الوقت. ينبغى على الجميع أن يعملوا معًا حتى يتسنى لكل فرد منهم الحصول على مكان ووقت يجلس فيه وحيدًا. بالطبع، ربما يكون محالاً أن تكون وحيدًا جسديًّا ولكن يمكن للجميع أن يقضوا وقتًا من الصمت فى منأى عن بعضهم. وذاك هو أنسب وقت للتفكير أو القراءة أو الكتابة أو حتى مجرد الراحة، مستمتعًا بالهدوء والسكون. قم بغلق الهاتف والراديو والمسجل والتليفزيون. وربما يروق لك هذا الوضع بشدة حتى إنك ستقوم باختيار وقت من كل أسبوع لتكرر هذه المسألة.



ارسم صورة لأحد أيام العطلة

إن العمـل على مشـروع يدوى ـ على الجميع إضافة شىء ما للورقـة نفسها ـ يمنح الأطفال فرصة ممارسـة العديد مـن مهارات التعاون: يجب أن يتفقـوا على التصميم وأن يستمـع كل منهم لرأى الآخـر وأن يعملوا معًـا وأن يتخلوا عن بعض مفضلاتهم. قوموا معًا بجولـة عائلية من أجل تجميع بعضـ الأدوات من الخارج: أزهار، أعشاب، رمال، بذور، نباتات، أوراق من الشجر، جذور، تراب، لحاء، ثمار، أحجار. واصطحب معك بعض صناديق البيض الكرتونية لتضع الأشياء بداخلها. وعند عودتكـم للمنـزل، كل ما تحتاجون إليـه هو إحضار لوحة الملصقات والمادة اللاصقة. ثم يتعاون الجميع معـا لتكوين صورة واحدة من الأشياء الطبيعية التى تم جمعهـا. وفى هـذه اللعبـة ليس هنـاك قائد؛ إذ ينبغـى على الجميع العمـل معًا من أجـل إنتاج هذا الملصق الطبيعى الضخم.







مستعد للتغيير

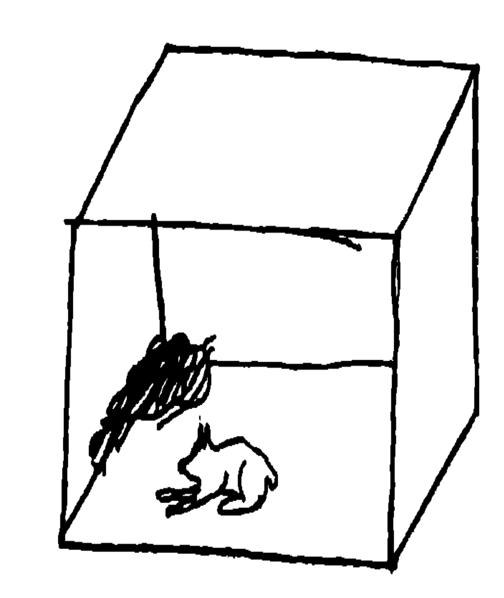
تستلـزم الحياة التغيـير والنمو. وإذا نظرت الأسرة للتغيير باعتبـاره يعنى إحياء شىء ما، فسوف نـزرع بذلـك داخل عقول أطفالنا أن التغيير مغامرة حياتية متوقعـة. ومن ثم يصبح التغيير جزءًا مثيرًا من حياتنا اليومية وأمرًا يمكن تقبله بسهولة كالمعتاد. وبالتالى، فى المرة المقبلة حينما تطرق إحدى مفاجآت الحياة بابك، افتح لها الباب بحماسة.

"إن لم نتغير، فلن ننمو.
وإن لم ننمُ، فلسنا أحياء فى الواقع".
ـــــ جيل شيهى



ماذا تُغير؟

كل مـن يعيش داخل أسرة واحدة يعلم أن هنـاك أمورًا يحبها فى حياة الأسـرة وأخرى لا يحبها. ودائمًا ما ستكون هناك مجالات تحتاج إلى تغيير، مثل ضوضاء الصباح، أو اختفاء بعض الأشياء، أو احتـكار شخص الهاتف لنفسه، أو حجرة غير مرتبة. وسوف يكون هناك دائمًا أشياء تتمنى ألا تتغير أبدًا، مثل المعانقة عند النوم، أو الوجبات الخفيفة بعد المدرسة، أو عشاء ليلة الأحد. يجب أن يجتمـع أفراد الأسرة معًا. ابـدأ ذلك بأن يصرح كل شخص بأمرين لا يـود تغييرهما، ثم يتبعهما بأمريـن آخرين يـود تغييرهمـا. ثم ضـع قائمة بالأمـور التى يريدون تغييرها. فكـر وناقش هذه الأمـور معهم بحس دعابى، دون جـدال أو لوم. فقط تذكر، أنه لـو اجتمع أفراد العائلة على حب الأمور نفسها، لأصبحت الحياة مملة!





١٢٤

١٢٤

التغيير حالة ذهنية

مـا دام الجميع يعيشـون معا فى بيئة واحـدة، ويتفقون على أنها تستحق بـذل الجهود لكى تصبح مكانا سعيدا قدر الإمكان، ضع ما يلى نصب عينيك:

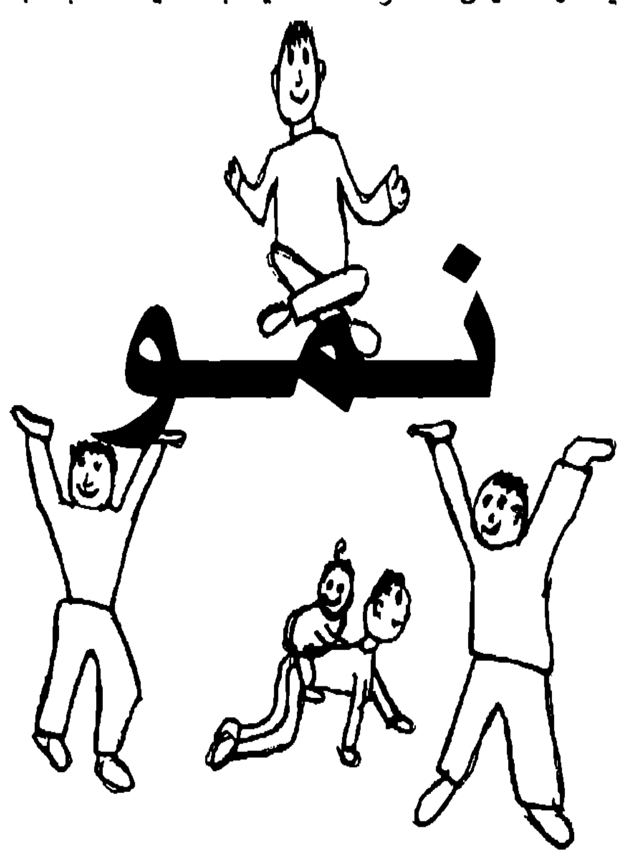
- قم بلصق القائمة التى قمتم بوضعها فى نشاط رقم١٢٣ فى أحد الأماكن التى تتسنى للجميع رؤيتها.
- لينظر الجميع إلى القائمة وليفكروا فى القيام بأمر يسير من شأنه أن يُحدث تغييرًا إيجابيًا، مثل خفض صوتك، أو الاستئذان قبل استعارة شىء ما، أو تنظيف المكان بعد تناول الطعام.
- اختر يومًا لكل شخص لكى يُحدث تغييرًا بسيطًا قام بالتفكير فيه.

ملحوظة: تغيير السلوك أمر صعب للغاية، فإذا رأيت أحد الأشخاص يبذل جهدًا، فتأكد من إخباره بأن ما يفعله أمر جيد!



اعقد اتفاقًا

إذا نجحت التغييرات البسيطة التى اشتملت عليها أنشطة رقم ١٢٣ و١٢٤ فى جعل منزلك مكانًا أكثر إيجابية، فلمَ لا تقيم حفلًا صغيرًا يوثق إنجازات العائلة والأهداف المستقبلية؟ قوموا بعقد اتفاق مع بعضكم، بأن تصبحوا أفضل ما تستطيعون مع بعضكم. وابدأه على النحو التالى: "نحن أسرة ــــــ، نتفق على أن نبذل قصارى جهدنا لكى نجعل من أسرتنا أسرة محبة وموقرة قدر الإمكان..." ولك مطلق الحرية فى إضافة ما يحلو لك من عبارات أو أهداف لكم كمجموعة. وعلى الجميع أن يوقعوا أسماءهم أو يكتبوا أوائل حروف أسمائهم ابتداءً من أصغر فرد فى المجموعة. من ادعى أن الأسر لا يمكنها العيش كما لو كانت ناديًا اجتماعيًّا فقد جانب الصواب!

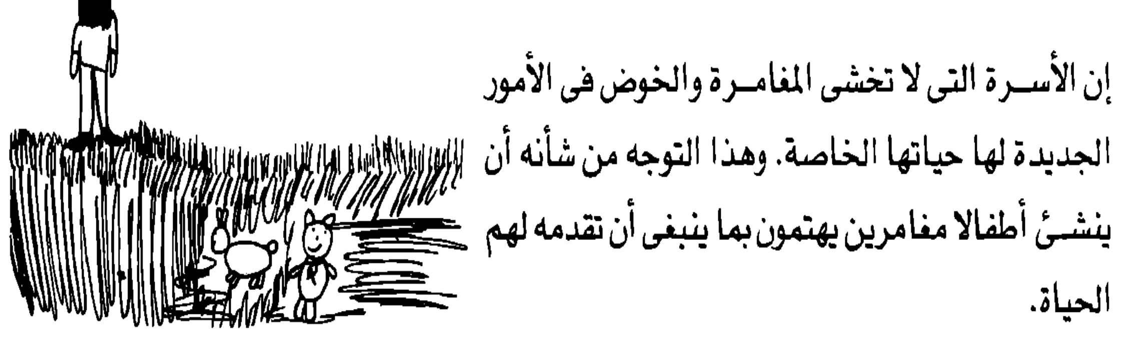


التغيير مغامرة

الحياة هى التغيير. فالقليل من الأمور هى التى تظل على حالها دون تغير. وإذا تعلم الأطفال النظر إلى التغيير على أنه مغامرة وتحد وفرصة للتعلم، فسوف يكتسبون الثقة لمحاولة الخوض فى أمور جديدة. فالأطفال يتشجعون على ممارسة الرياضات وعزف الآلات الموسيقية لكى يحققوا ما هو أفضل. ماذا عن التدريب على ممارسة المهام المعتادة بطرق مختلفة ليحققوا كل ما هو أفضل من التغيير؟ قم بالتدريب على تغيير الأنماط وعلى خوض المغامرة نحو المجهول.

إليك بعض الأفكار:

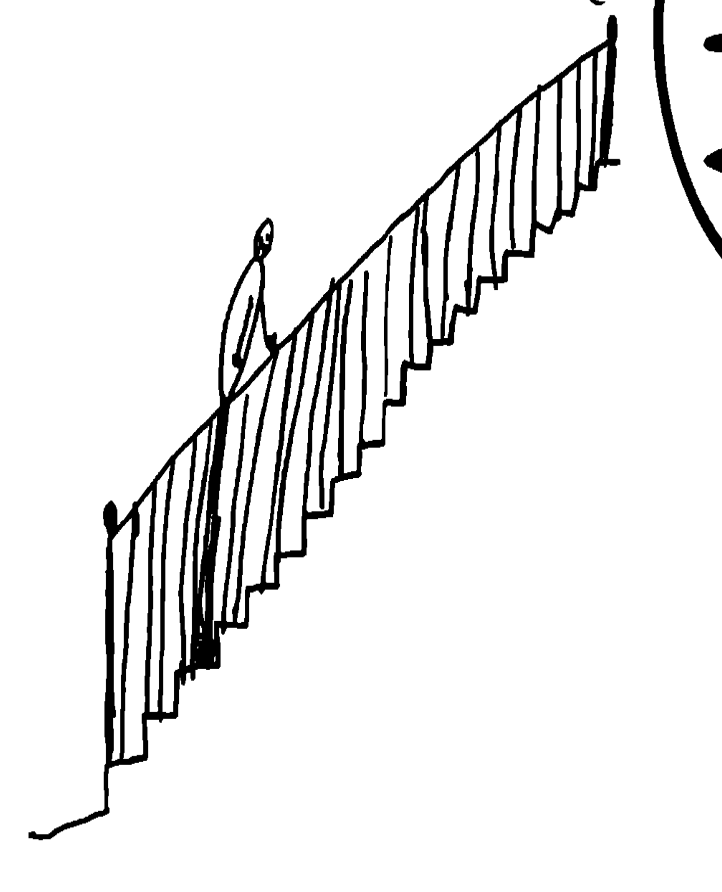
- اذهب إلى مكان لم يسبق لأحد أفراد أسرتك الذهاب إليه مطلقًا.
- اختر نشاطًا لم يسبق لأحد ممارسته، مثل أعمال الكشافة أو التزحلق على الجليد أو البولينج ومارسه أنت.
- ابحث عن موضوع لا يعلم أى فرد فى الأسرة شيئًا عنه.
- أعد ترتيب جدول أسرى قائم بالفعل.
- قم بدعوة شخص جديد لزيارة منزلك.



إن الأسرة التى لا تخشى المغامرة والخوض فى الأمور الجديدة لها حياتها الخاصة. وهذا التوجه من شأنه أن ينشئ أطفالا مغامرين يهتمون بما ينبغى أن تقدمه لهم الحياة.

عملية التخطيط

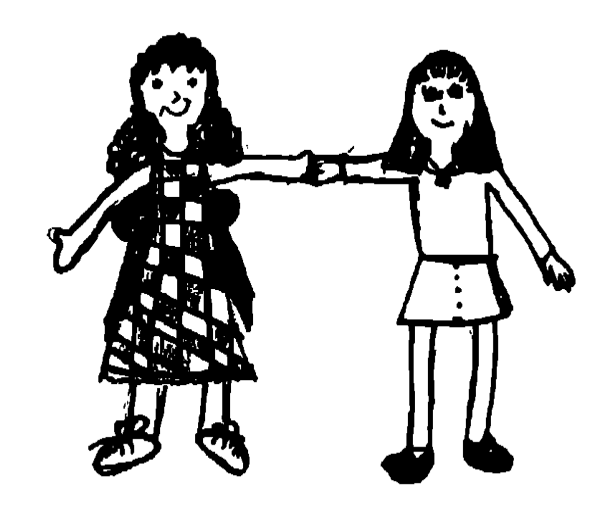
فـى كثير من الأحيـان، يكتسب الأطفال من آبائهـم ومجتمعاتهم فكرة أنه مـن المتوقع أن ينجزوا المهـام علـى أكمل وجه. فالهدف يتـم وضعه سواء تحقق أم لا. واليوم هـو أنسب الأوقات للبدء فى الحديـث عن كلمة "تقدم". والتقدم هو سلسلة الخطـوات التى يتخذهـا الفرد نحو الوصول لهدف مـا أو تغيير مـا يرغب فى تحقيقه. ويحتاج الأطفال إلى تعلم كيفيـة اتخاذ الخطوات نحو التقدم. ارسـم سلمًـا مع طفلك واكتب على كل درجة شيئًا ما من شأنـه أن يساعد طفلك على الوصول إلى الهـدف أو التغيير المنشود. وكلما أحرز تقدمًا ما، ضع شريطا لاصقا على كل درجة. وكن متحمسا مع كل خطوة يخطوها، ولا تنس الاحتفال عند تحقيق الهدف!



لعبة الدمية القماشية

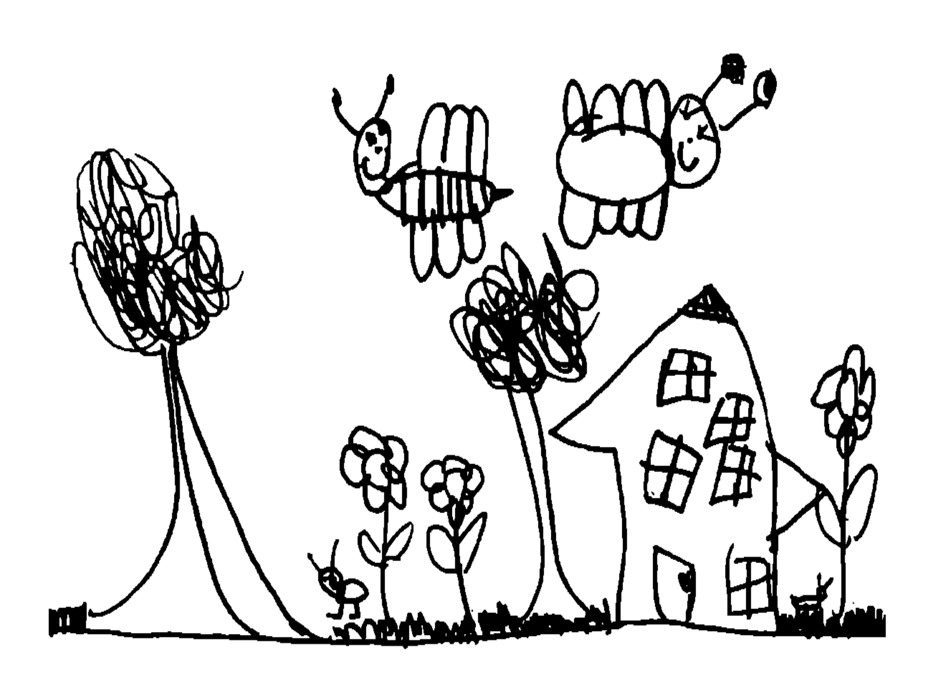
"البعيد عن العين، بعيد عن القلب"، هذا ما يحدث أحيانًا مع بعض القوانين التى نضعها نحن كآباء. مارس تلك اللعبة مع أطفالك لكى توضح لهم خيبة الأمل التى تنتج عن تربية أطفال ينتهجون سلوكًا معينًا أمام القائم على رعايتهم، ثم يغيرون سلوكهم هذا عند غيابه عن أنظارهم:

يتصرف مقدم الرعاية كما لو كان دمية مصنوعة من القماش تنتظر صانعها (الطفل) ليضعها فى الوضعية التى تحلو له. ويضع صانع الدمية (الطفل) دميته (مقدم الرعاية) فى الوضعية التى يرغب فيها. وتلتزم الدمية بموضعها طالما ظل الصانع ينظر إليها. وعلى باقى المجموعة أن يكلفوا الصانع بمهام ليقوم بها، كأن يرص بعض الحواجز أو يقرأ صفحة من كتاب. وكلما التفت الصانع أو حوّل نظره، تستطيع الدمية الاسترخاء. بينما يعود الصانع ثانية ليعيد الدمية إلى وضعها. وتلك طريقة ممتعة للأطفال لكى يشعروا بقدر الضغط الذى يتعرض له القائم على رعاية الطفل عندما يحيد الطفل عن القوانين الموضوعة، ويجب عليه الانتباه باستمرار. فى المرة المقبلة عندما تنشغل بتحضير وجبة العشاء، ذكر أطفالك بلعبة الدمية القماشية!



اكتشف أشياء جديدة تحيط بك

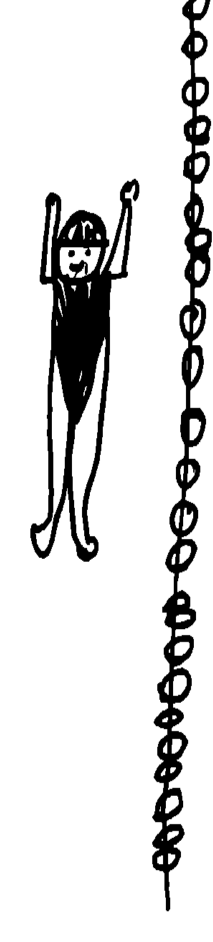
قـم مع أطفالك بجولـة فى الأماكن المجاورة. والمهمـة هى البحث عن أشيـاء لم تسبق لكم رؤيتها مـن قبل. ولتنظـر إذا كان بإمكانك اكتشاف شيء واحد على الأقل لم يسبق لأحد ملاحظته. وإذا لم تستطيعـوا القيـام معًا بجولة فـى الأماكن المجاورة، فدع الجميع يذهبـوا إلى المدرسة أو العمل أو المهمـات ومـا شابه ذلك، محملين بمهمة التدقيق ذاتها: ألا وهـى ملاحظة ما حولهم من أشياء تتواجـد فـى البيئة اليومية، والعثور على كل ما لم تسبق رؤيته قط. وبعد تناول وجبة العشاء، يمكن لكل شخص أن يخبر الآخرين بما وجد.



١٣٠

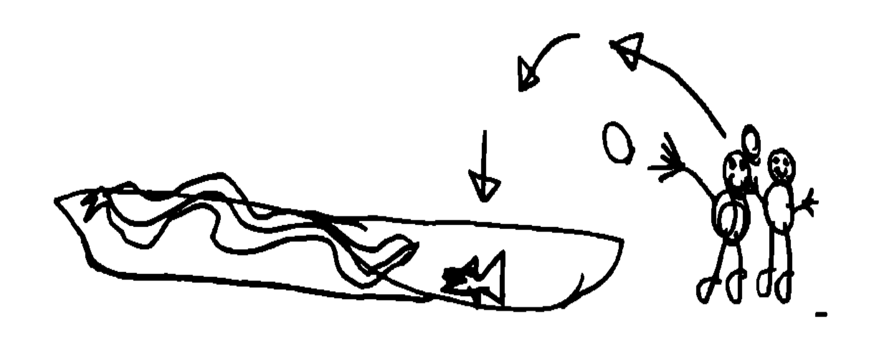
القديم مقابل الجديد

دع الأطفال داخل أسرتك يقوموا باختيار نشاط يتقنونه، ثم يعلموه للكبار: مثل عزف لحن موسيقى على البيانو، أو ضرب كرة القاعدة، أو لعبة التنكر، أو صنع أشغال يدوية أو كتابة الشعر. امنح طفلك فرصة تعليمك نشاطًا ما؛ فإن ذلك من شأنه أن ينشئ لديه شعورًا بقيمته الذاتية. أيها البالغون، فكروا مليًا... هل تعتزمون منح أطفالكم فرصة تعليمكم وتوجيهكم؟



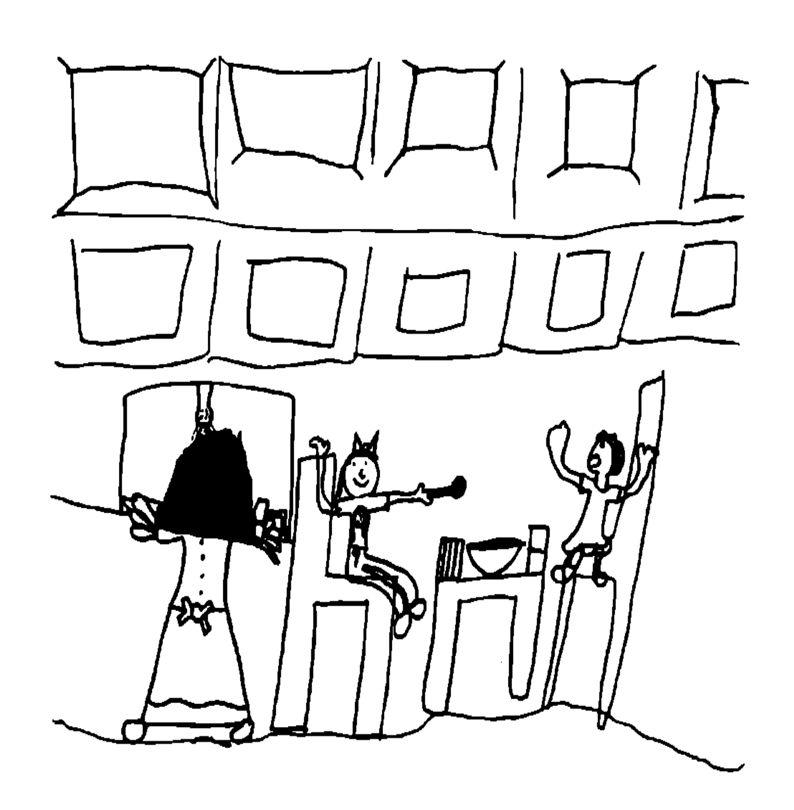
حك الحجر

كل شخص لديـه سلوك لا يعجبه: مثل الصياح فى المنـزل، أو الغيرة من أحد الأشخاص، أو مص الإصبع أو السباب. فإذا كان لدى طفلك سلوك تود تغييره، فحاول انتهاج نهج مختلف. فبدلاً من أن تطلب منه تغيير سلوكه، ناقش معه هذا السلوك. ولترَ ما إذا كان يود الاستمرار على هذا السلوك، أو الكـف عنــه. أخبره بأنك تعلـم أن الإقلاع ليس سهلاً، وأنك ترغب فـى مساعدته. فلتبحثوا معا عـن حجـر؛ يمكن أن يكون حجرًا مصقولاً تقومون بشرائـه أو حتى تجدونه فى فناء المنزل. ويجب أن يحمـل معـه هذا الحجر فى حقيبة أو حافظة. وكلما انتاب الطفل شعور بالرغبة فى انتهاج هذا السلـوك الـذى يرغب فى الكف عنه، يجـب أن يتم توجيهه لحك الحجر وأن يفكـر أفكارًا إيجابية وأن يخبر نفسه أن باستطاعته تغيير هذا السلوك. وبعد مرور فترة من الوقت، عندما يشعر الطفل بعـدم احتياجه للحجر بعد هـذا اليوم، أرسله إلى بحيرة أو جدول صغير حيث يمكنه إلقاء الحجر فيـه. وبينمـا يلقى الحجر، دعه يَصِـحْ: "لقد انتهيت من ــــا!" ومـن الضرورى أن تمتن لأى جهد يبذله الطفل وتدعمه.



قوموا بطهى إحدى الوجبات معًا

وسّع آفاقك عن طريق الاطلاع على ثقافة مختلفة. قم باختيار إحدى الأكلات الشعبية لتشتركوا معا فى طهيها. ابحث عن خيارات قائمة الطعام وقرروا من يتولى طهى كل طبق. كلف الأطفال بمهمة العثور على قصة أو أغنية أو قصيدة ليشاركوا بها. وربما كان ممتعًا أن تروى قصة موجزة عن البلد (صاحب الأكلة) وعن تقاليدها، أو تبذل قصارى جهدك للعثور على الزى الرسمى هناك!

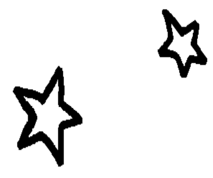


بوادر التغيير

تستغــرق السلوكيات بعض الوقت للنمو. أحضر إحدى البذور من أى نوع وقم بغرسها فى أصيص، حيث تمثل البذرة التغيير المنشود. وضح لطفلك كيف يجب أن يكون للسلوك الجديد جذور، تمامًا مثــل البذرة. ويستطيــع الطفل أن يروى البذرة كل يوم، وفى الوقت نفســه يعمل على إحداث تغيير بداخله. وبمجرد ظهور الأوراق الخضراء، يصبح الطفل فى طريقه لتغيير سلوكه. ويمكن أيضًا أن يكــون النبــات بمثابة تذكِرة للقائم على رعاية الطفل بأن النمــو يتحقق مع مرور الوقت؛ وكما تنمو البذرة ببطء، يتغير الطفل ببطء كذلك.







الآداب الحميدة

الآداب الحميدة هى مجرد تصرفات معينة تعكس الاهتمام بمشاعر الآخرين. وإن تعلم التصرف المقبول والمنتظر من قبل المجتمع والذى يحترم مشاعر الآخرين يتطلب وقتًا وجهدًا. ويحدث التعلم كل يوم داخل الأسرة كلما كانت لك قدوة وتمت مناقشة القيم فيها. ويستطيع الطفل الخلوق التفاعل بثقة مع الآخرين بطريقة من شأنها جذب الاستجابة الإيجابية، وهى التى تشجع على استمرار الخلق المهذب.

"الآداب الحميدة تعنى الاهتمام الواعى بمشاعر الآخرين.
فإذا كنت تملك هذا الاهتمام، فأنت ذو خلق كريم،
أيًا كانت طريقة إمساكك بشوكة الطعام"
ـــ إيميلى بوست



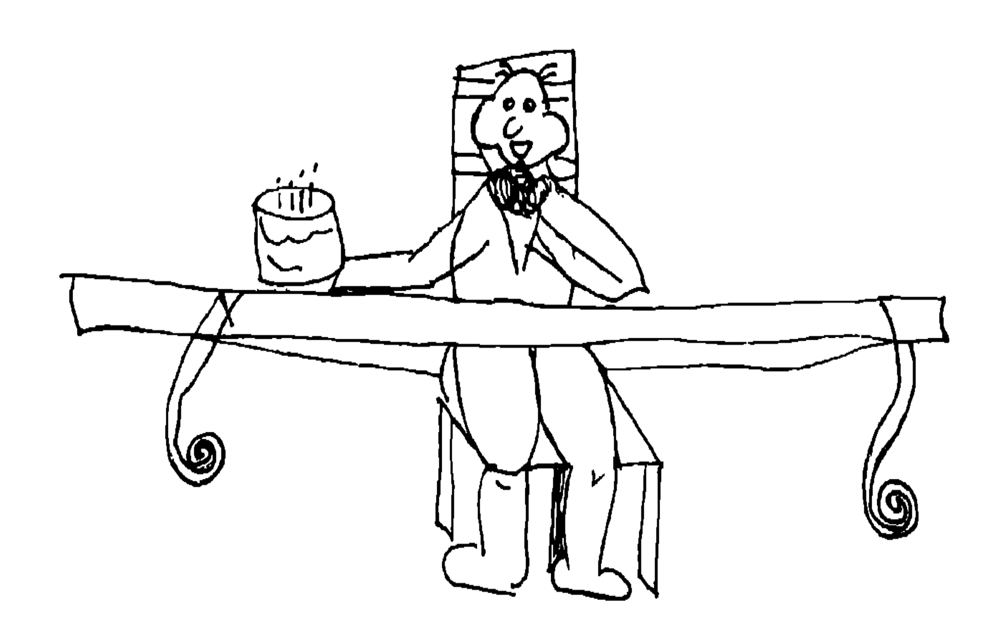
أهم عشرة آداب حميدة

عندمـا يتعلق الأمر بالآداب الحميدة، تُترك لك كوالد مهمـة تعريفها وتعليمها للأطفال. وأكثر ما يثـير الاهتمـام فى هذا الأمر، هـو أن أطفالك يقتدون بك، لذا فقد حـان الوقت لإعادة النظر فى مهاراتـك التى عفى عليها الدهر! ضع قائمة بأهم عشـرة آداب تود أن يكتسبها طفلك. قوموا معًا باختيار خلق واحد لممارسته كل أسبوع من الأسابيع العشرة المقبلة. وقم بكتابة هذا الخلق فى مكان ما يستطيع الطفل رؤيته باستمرار. وكلما أضفت خلقًا جديدًا، تأكد من الاستمرار فى تقديم ردود فعـل إيجابية حيـال الخلق القديم، حتى يستمر مع طفلك. ويتعلـم الأطفال الأخلاق بسرعة فائقة عندمـا يتلقون الابتسامات أو عبارات المديح من قبل البالغـين المحيطين بهم. وإذا كنت فى حاجة للمساعـدة فـى وضع قائمـة الآداب الخاصة بك، فإن كثـيرًا من الأنشطة التاليـة تتضمن الآداب المناسبة لكل سن.



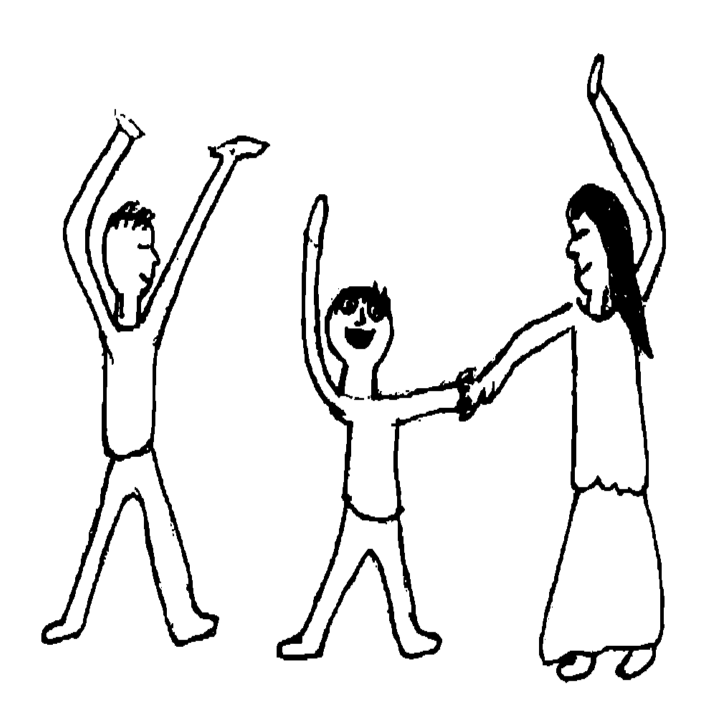
تخيل حياة بلا آداب

إنــه نشــاط جماعى لرواية القصص التــى تصور الحياة بدون أدنى قدر مــن الأخلاق! ليبدأ أكبر أفراد الأسرة القصة بعبارة: "ذات مرة، كانت هناك أرض ما تخلو تمامًا من الأخلاق الحميدة". ثــم يقوم كل شخص بحس خيالى عميق بإضافــة القليل لقصة تلك الأرض التى ليس فيها احترام ولا مراعــاة للآخريــن المتواجدين فى المنزل، أو الملتفين حول المنضــدة أو فى العمل أو فى الملعب أو فى السوق أو على الهاتف، وهكذا. دع القصة تستمر ما دام الجميع يشعرون بالمتعة. ثم تحدث بعد ذلك عن الأرض ذات الأخلاق السيئة وكيف كان ينبغى على الأشخاص مراعاة مشاعر الآخرين.



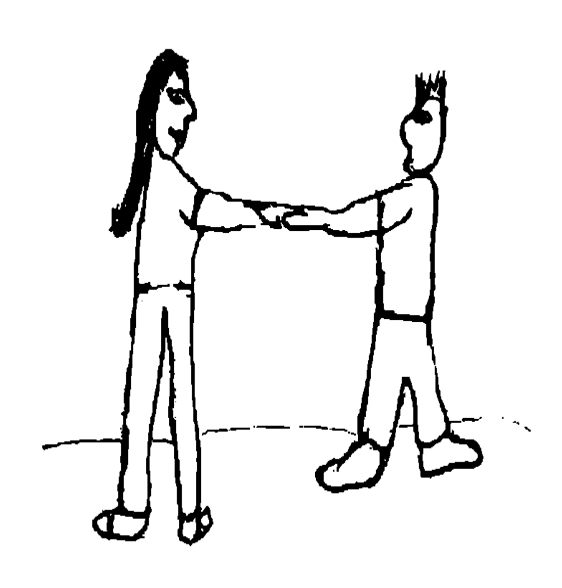
يقول "سايمون": من فضلك

إليك لعبة ممتعة تمارسها من أجل الاعتياد على قول "من فضلك" و "شكرًا لك". بداية يتقلد أحد الأشخاص منصب القائد. وبدلًا من قول عبارة "يقول سايمون" يقول القائد كلمة "من فضلك" قبل كل أمر يصدره وكلمة "شكرا لك" بعد كل أمر يتم تنفيذه. ويجب أن يكون الأمر بسيطًا، مثل عبارة: "من فضلك قم بملامسة أنفك"، "من فضلك أغمض عينيك"، "من فضلكم التفوا معا لتكوين دائرة". ومثل لعبة "يقول سايمون" تمامًا، إذا أصدر القائد أمرًا دون أن يقول "من فضلك" ونفذ اللاعب هذا الأمر، يخرج اللاعب من اللعبة. ويخرج القائد من اللعبة إذا نسى أن يقول "شكرًا لك" عقب تنفيذ أمر ما. وإذا حدث ذلك، يتقلد منصب القائد أحد الأشخاص الذين كانوا خارج اللعبة بالفعل. استمر فى اللعب ــ فكلما طال وقت اللعب، قويت العادة لديكم.



إلقاء التحية

التحيـة الودية هى أحد الأخلاق الحميـدة الأبسط والأقيم التى يمكن أن يتخلق بها الطفل. يمتلك الأطفـال قدرات تختلف طبقًا لأعمارهم: فالطفل الذى يبلغ من العمر من ثلاث إلى خمس سنوات يستطيـع النظر إلى الشخص، قائلًا مرحبًا، وربمـا صافحه باليد؛ أما الطفل الذى يبلغ من العمر مـن ست إلى تسـع سنوات فيستطيع تقديم شخص لآخر مثل: "أمى، هذه بيتـى، بيتى، أقدم لك أمـى". بينما يستطيـع الأطفال فى سن العاشرة أن يقدموا أصدقاءهـم للحضور من البالغين وأن يخبروهـم بشىء ما عنهم، مثل كيف التقوا أو أحد الأفعال التى يروق لأصدقائهم القيام بها، وإذا لم يقـم أحـد بتقديم الطفل (البالغ من العمر من ثمانى سنـوات إلى اثنتى عشرة سنة)، يجب أن يعـرف كيف يقـدم نفسه بنفسه للحضـور من البالغين. وقد جـرت العادة بإطلاق لقـب (سيد أو سيدة) ما لم يطلب الشخص البالغ من الطفل أن يدعوه باسم آخر. تدرب على تحية الآخرين عن طريق ممارسة لعبة الأدوار. وربما تحاول أن توضح لطفلك كيفية الانتقال من التحية إلى المحادثة. تأكد من إخبارهم بمدى روعتهم حينما تراهم يقدمون تحية ودودة.



١٣٧

آداب الطعام

ها هى بعض آداب الطعام التى يتبعها معظم الناس:

- طلب تمرير الطعام.
- الاستخدام الصحيح للأوانى.
- عدم وضع المرفق على المنضدة.
- طلب الانصراف عن الطعام.
- البقاء حتى ينتهى الجميع من الطعام.
- غلق الفم عند المضغ.
- الجلوس فى هدوء.
- تنظيف اليد فى المنشفة.
- انتظار وضع كل أصناف الطعام قبل البدء فى تناوله.
- قول: من فضلك وشكرا.

لا يتم تعلم آداب الطعام دون ممارستها؛ ويجب أيضًا أن تكون لك قدوة حسنة. وربما عجز الأطفال الصغار عن الإتيان بكل ما سبق ذكره من آداب؛ ولكنهم مع ذلك سيتعلمونها من باقى أفراد الأسرة عند مشاهدة سلوكياتهم على مائدة الطعام. ضع قائمة بكل آداب الطعام التى ترغب أسرتك فى اتباعها. ثم قم بوضعها بالقرب من مائدة الطعام. وسوف تكون فكرة جيدة إذا قمتم باختيار سلوك واحد فى الأسبوع لتقوموا بتطبيقه معًا. اذكر اسمه قبل تناول وجبة العشاء، ودع كل شخص يراقب نفسه. وإذا شعر أحدكم بأنه نجح فى الالتزام بهذا السلوك، يمكنه منح نفسه نجمة.

١٣٩

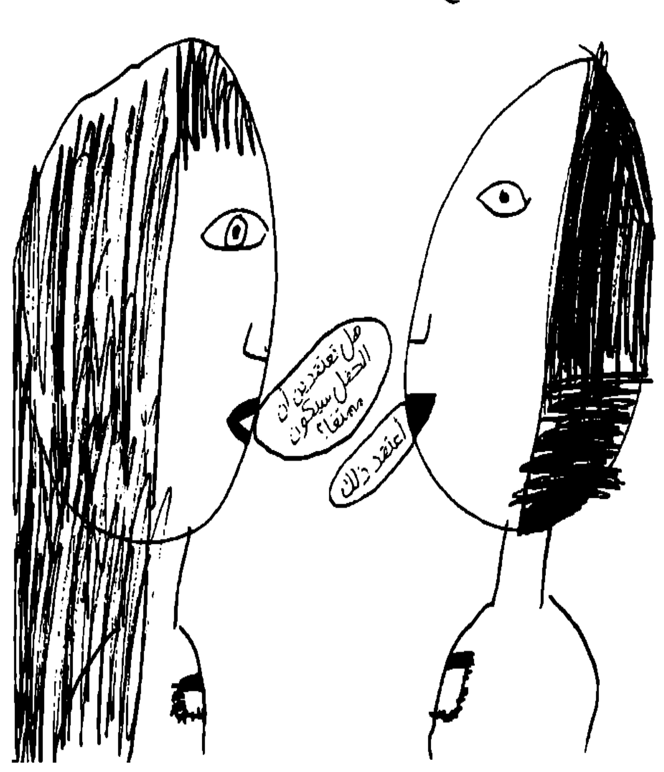
لا تقل: "لا تفعل كذا"

ما دمت قد قررت أن تعلم طفلك الأخلاق الحميدة، فلِمَ لا تلقنه الدروس بطريقة مهذبة؟ فلا يصلح استخدام الآمر المنفى كأن تقول: "لا تضع مرفقك على المنضدة"، "لا تتحدث فى الهاتف على هذا النحو"، "لا تترك أغراضك فى كل مكان بالمنزل"، إذ إن ذلك على الأرجح يجعل الطفل مدافعًا. وإليك طريقة جديدة: يمكنك باستخدام الأمر المثبت توجيه الطفل نحو الأخلاق الحميدة. على سبيل المثال: "يعجبنى أن ترد على الهاتف بصوت قوى وواضح هكذا"، "حاول الإمساك بشوكتك الخاصة هكذا، فهذا يبدو أفضل"، "من فضلك انظر إلىَّ أثناء حديثك معى" أو "سيكون لطيفًا منك إذا قدمت التحية لجدتك عند الباب". فى المرة المقبلة عندما تشعر بتسلل كلمة "لا تفعل" إليك، خذ نفسًا عميقًا وأعد كتابة النص القديم. يمكنك أن تمثل القدوة الحسنة فى الآداب عن طريق تغيير الأسلوب الذى تنتهجه فى تربية أبنائك.



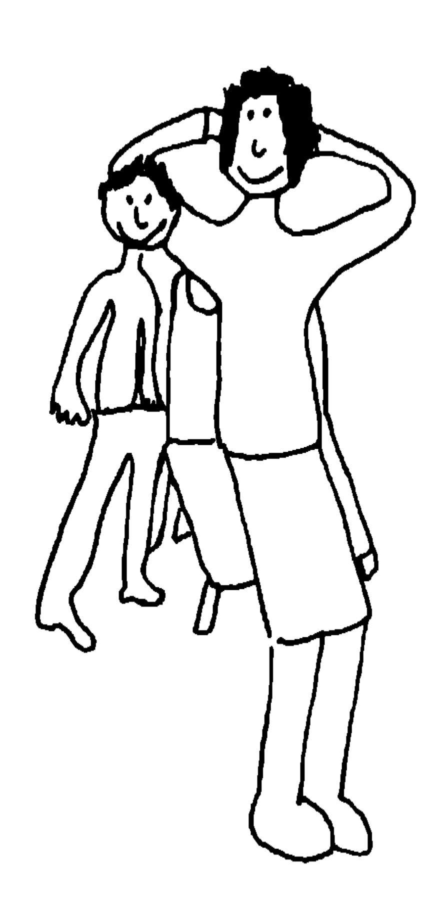
مقدمات للحوار

من الصعب تعلم مهارات المحادثة: متى تستمع ومتى تتكلم ومتى لا تقاطع الآخرين عندما تشترك فـى محادثـة ما. فالأطفـال، فى كثير مـن الأحيان، لديهم الكثـير مما يودون قولـه، لدرجة أنهم يشعـرون بغضب بالغ عندما يقاطعهم بعض الأقارب أثناء حديثهـم ليرووا قصتهم. فهم يرغبون فـى انتظـار الجميع لوقت طويل حتـى ينتهوا مـن حديثهم كامـلاً. حسنًا، ربمـا كان ذلك مثبطًا للآخريـن ممـن يرغبون أيضا فـى المشاركة فى الحـدث، أثناء الجلوس فيما يشبـه اللعبة، حاول إقامة حوار تترك خلاله فراغات ليشارك الآخرون بأفكارهم فى الحديث. ويمكن للبالغين الإشارة إلى الوقـت المناسب للمشاركة فى الحديث عن طريق قول كلمة "الآن". قم بالإشارة إلى الشخص الـذى يتحدث طويلًا دون منح الآخرين فرصة المشاركة فـى الحديث. مارس هذه اللعبة كثيرًا، إذ إنها تنمى شعورًا رائعًا بكيفية الاستماع والمشاركة فى الحديث.



إشارة المقاطعة

يميـل الأطفـال عادة إلى مقاطعـة آبائهم فى مواقف مختلفـة. وبدلًا من تقويمهـم أمام الآخرين وإحراجهم، حاول وضع إشارة معينة تستخدمها عند مقاطعتهم، مثل: وضع يدك على أذنك، عض الأصابـع، أو وضـع الإصبع فى الفم. وكلما بـدأوا فى المقاطعة، أشر إليهم بتلـك الإشارة. ويصلح تطبيق هذه الفكرة أيضًا على الآداب الأخرى التى تحاول تعليمهم إياها. إنها مجرد تذكرة بسيطة تساعـد طفلـك على تذكـر السلوك الذى يحـاول إتقانه. وعند عـدم قيامك بإحـراج طفلك أمام الآخرين، فإنك تعلمه بذلك كيفية احترام مشاعر الآخرين.



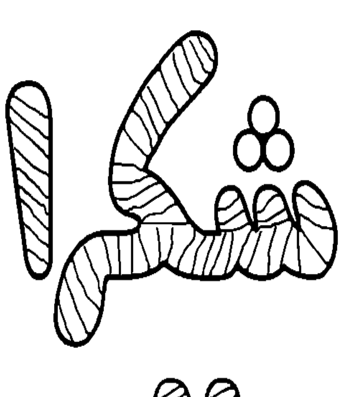
كلمات نستخدمها

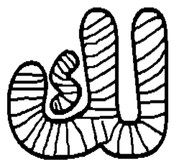
ربمـا تكفى بعض الكلمـات والقوانين البسيطة لتعليم الأخلاق التى تـدوم مدى الحياة. ضع قائمة بالعبـارات والقوانين التالية؛ تحدث عنها، ثم قم بلصق القائمة فى مكان ما بحيث يتمكن الجميع من رؤيتها.

الكلمـات: مـن فضلك، شكرًا لك، كلا أشكرك، على الرحـب والسعة، معذرة، كيف حالك؟ بخير أشكرك، كيف حالك أنت؟ يسعدنى لقاؤك.

القوانـين: تحـدث عندما يُوجَّه إليك الحديـث، لا للهمس وإفشاء أسـرار الآخرين، تجنب توجيه الإهانات للآخرين، استخدم الإنجليزية الصحيحة، قل خيرًا أو اصمت.

قـم بتحفيز الأطفـال عندما تسمـع أو ترى استخدامهـم لإحدى العبـارات أو القوانين المذكورة آنفا. استمر فى إخبارهم بمدى حب الناس لملازمة الأطفال الخلوقين.





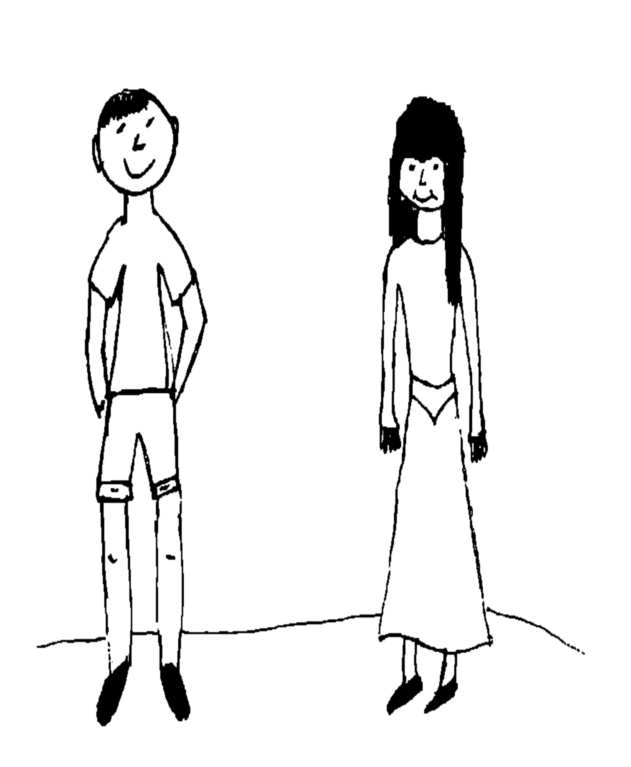
حديث الهاتف

ثمـة طريقة رائعة لتعليـم الأطفال آداب الحديث فى الهاتف عن طريـق التدريب المرح باستخدام شريـط تسجيلـى أو هاتف لا يعمل. فالأطفـال يحبون الشعور بأنهـم أتقنوا أمرًا مـا. وإذا تدربوا علـى استخدام بعض الكلمات عند ردهـم على الهاتف، وكيف يردون علـى المتصل، وكيف ينقلون الرسائـل، فسوف يشعرون بالثقـة والبهجة لدى اتباعهم آداب الحديث فـى الهاتف. ناقش معهم الـردود الهاتفية المهذبـة. أخرج الشريط التسجيلى وقم بإجراء محادثـات هاتفية. ويمكن للآباء تمثيل المحادثات المختلفة التى يمكن أن يتعرض لها الطفل. تأكد من تواجد لوحة ورقية فى متناول الأيدى حتى يتدرب الطفل على تدوين المعلومات التى يمليها عليه المتصل. قوموا معا بالاستماع إلى الشريـط وقدم العديد من ردود الفعل الإيجابية. ضع قانونًا يتضمن تقديم أولوية اتصالات الكبار علـى اتصالات الأطفال. ربما يبدو ذلك ظالما فى نظر الطفـل، ولكنه سيعلّمه شيئًا ما عن احترام الكبير، وكذلك يحافظ على تنظيم المكالمات الواردة.



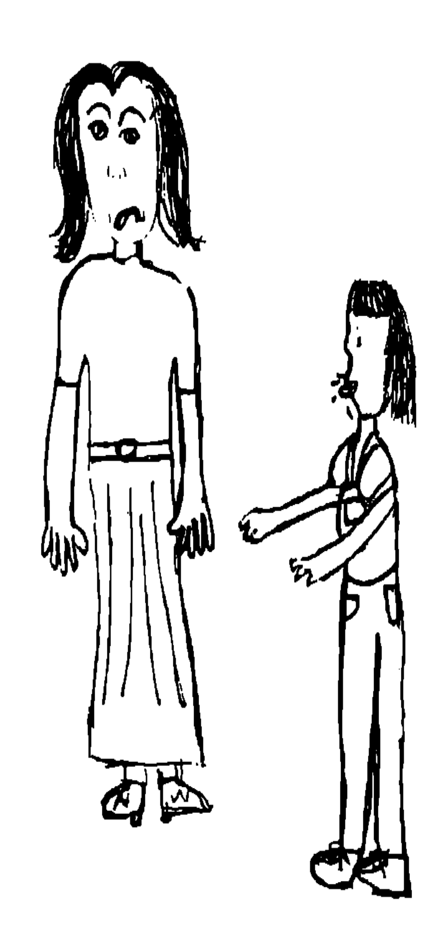
تقديم المجاملات وقبولها

علـم طفلك البحث عـن الصفات الحميدة الموجودة لـدى الآخرين: زى أنيـق، ابتسامة رقيقة، أو مهمة متقنة. فالجميع يقدِّرون قيمة تلقيهم مجاملة رقيقة. اجلس مع طفلك وفكرا معًا فى مجاملة يمكنــه إسداؤها إلى أحد معلميه أو أقاربــه أو أبويه أو أصدقائه. شجعه على التصريح بهذا الفكر اللطيف لشخص ما ثم يبلغك بطريقة استجابة هذا الشخص له. وعند تلقى مجاملة ما، يجب أن يكـون الرد دائما هو"شكرًا جزيـلا". وليس من الأدب أن تختلق أعـذارًا لنفسك أو أن ترد بردود سلبية. تقبل المجاملة بسماحة مع ابتسامة عريضة.



إدراك السلوك غير المهذب

إذا تواجدت فى مكان عام، يمكنك ملاحظة السلوك غير المهذب بين الناس عندما تجدهم مستهترين وغير مهذبين تجاه بعضهم: مدافعة شخص للمرور من الباب، عدم تقديم الشكر بعد شراء شىء ما، مناقشات عدوانية صاخبة أو الإلحاح فى طلب الخدمة. قم بنزهة عائلية خاصة من أجل جمع بعض المعلومات عن سوء الأدب. وكلما لاحظتم شخصًا ما يتعامل بسوء أدب، الفت انتباه طفلك إليه واشرح له السبب فى اعتباره سلوكًا سيئًا. واحرص ألا تكون سيئ الأدب أثناء ملاحظة السلوك وإلقاء الضوء عليه. قم بكتابة السلوك السيئ فى بطاقة حجمها "٣×٥". وعند عودتك للمنزل، قم بقلب البطاقات على الطاولة. ثم قم بالتقاط إحدى البطاقات، وليصف صاحبها تفاصيل السلوك السيئ الذى رآه. وعلى من يرغب فى أن يقوم بتمثيل أدوار من شاركوا فى الحدث، ولكن هذه المرة باستبدال الاحترام والأدب بالسلوك السيئ.

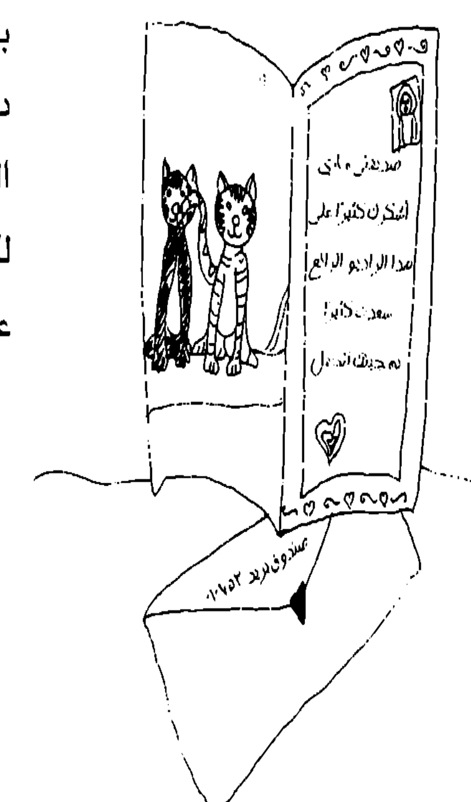


عندما يأتى الأصدقاء

عندمـا يكون طفلك فى سن صغيرة، ابـدأ بالحديث معه عن كيفية تصرف الشخص عندما يأتى أصدقـاؤه للعـب معه، أو عندما يذهب هو إلى بيت أحدهم. فعندما يكون عمر طفلك أقل من ثلاث سنـوات، يمكنك التحدث إليه بشأن كيفية تقديم التحية لصديقه عند الباب، ثم يدع صديقه لكى يختـار اللعبـة التـى يفضل أن يبدأ بهـا. فمن الصعب على الطفـل أن يفضل صديقـه على نفسه، لكنها القاعدة عندما تستضيف أحدًا فى منزلك. وهناك أفكار أخرى يمكن مناقشتها مثل: انتظار توجيـه الدعـوة إليه بالذهاب، اتباع قوانـين المنزل، تقديم المساعدة عنـد التواجد بمنزل شخص آخـر، التعاون عند اختيار الأنشطة، اللعب مع الطفل الذى دعاك إلى منزله، عدم تجاهل الضيف إذا لم يكـن يرغـب فى القيام بعملـك نفسه، الاستئذان قبل استخدام أى شـىء لا تملكه، وضع ما أخذته من أشياء فى مواضعها، وتوجيه الشكر لصديقك ووالديه على السماح لك بالمجىء. واستمر فـى التأكيد مجددًا علـى مبدأ أن الكبار يحبون الأطفال ذوى السلوكيـات المهذبة، وسوف يتجهون بالدعوة ثانية للأطفال الذين يتحلون بالأخلاق الحميدة.

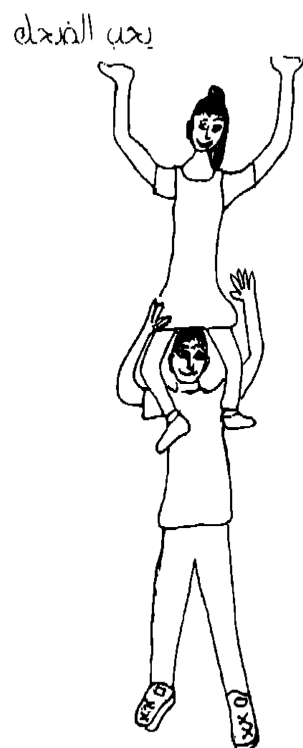
رسائل الشكر

سـوف يبتسم الأصدقاء وأفـراد العائلة عندما يقدم لهم الطفل رسالـة شكر على تقديمهم هدية لـه أو إسدائه معروفًا. وربما يكون ممتعًا أن تقتنـى سلة تحوى بعض البطاقات والأظرف والأقلام المحددة وأقلام التلوين لتكون متاحة دائمة لكل من يرغب فى الكتابة. وعقب انتهاء إحدى حفلات أعيـاد الميـلاد أو إحدى العطلات، حـدد موعدًا للجلوس مـع طفلك ومساعدته. ويجـب أن تتذكر أمـورًا ثلاثة تتعلق برسائـل الشكر، التى يجب ألا تتعدى عبارتين أو ثلاثـًا: ألا وهى إرسالها خلال أسبوع من استلام الهدية، واذكر طبيعة الهدية وسبب تقديرك لها. وإذا كانت الهدية مبلغًا ماليًّا، فاكتب ما قـد تكون أنفقته فى شرائه. وإذا كان طفلك بالغ الصغر بحيث لا يستطيـع كتابة الرسالة بمفرده، دعه يمل عليك ويرسم صورة لها. وربما كانت بطاقات الكمبيوتـر لطيفة ما دامت تعبر عن شخصية المرسل؛ لكـن يبدو أن البطاقات المكتوبـة بخط اليد أكثر قدرة على تجسيد شخصية الطفل.



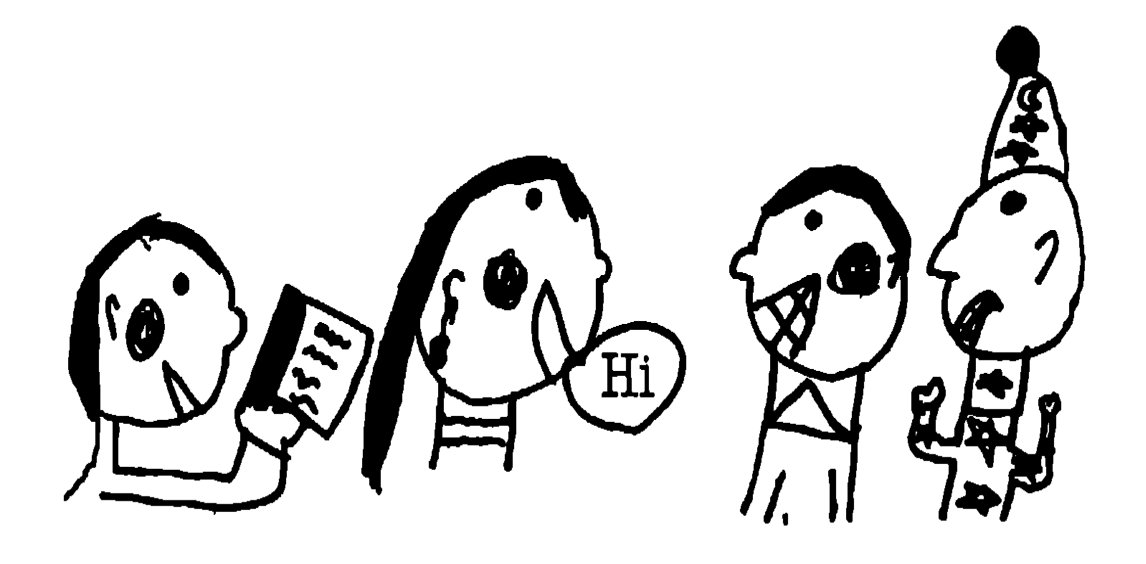
من الذى تود العيش معه؟

عادة ما تنتهج العائلات التى تعيش معًا فى مكان واحد سلوكيات مقبولة يتفق عليها الجميع: ترتيب مكانـك، تنظيف الأرضية عند التسبب فى قذارتها، غلق غطـاء المرحاض بعد الاستخدام، تغطية عبـوة معجون الأسنان، إلقاء الحاويات الفارغة بدلًا من وضعها فى الثلاجة مرة أخرى. قم بجمع أفـراد الأسرة واستمتعوا بكتابة إعـلان ساخر للصحيفة يصف الشخص الذى ترغبون جميعًا فى أن يعيش فى منزلكم. ولتكن البداية هكذا: "مطلوب، رفيق فى المنزل..." وعندما يكتمل الخطاب قم بقراءته على الملأ.



لعبة الزوار

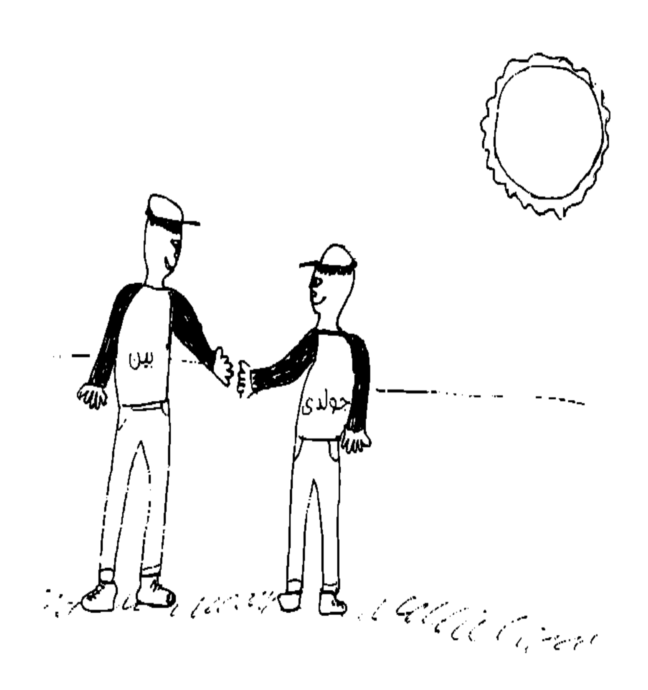
إن استضافـة الـزوار فى منزلك على العشاء يعد طريقة ممتعـة بالنسبة للطفل ليظهر لهم حسن أخلاقه. ويجب أن يبدأ التدريب على ذلك قبل بضعة أيام من استقبال الزوار العشاء. قم باختيار شخص أو اثنين مـن أفراد العائلة يفترض أنهما زوار العشاء. أقم تدريبًا تعليميًّا ومرحًا يُظهر كيفيـة الترحيب بالضيف القادم؛ مثل أخذ معطف الضيـف، القبعة، أو الحقيبة، ابتكار مقدمات، تبـادل الفواكـه وتجاذب أطـراف الحديث قبل تنـاول العشاء، دعـوة الأشخاص لتنـاول العشاء، مساعـدة الضيـف على إيجـاد مقعده للجلوس، تقديم الوجبـة، ممارسـة آداب الطعام وتجاذب أطـراف الحديث، الانتقال من مائدة الطعـام إلى غرفة المعيشة، وأخيرًا، استلام معطفه أو قبعته أو حقيبتـه عند المغادرة. قدم بعض التعليقات والأفكار لطرق التحـدث، وللأفعال التى تقوم بها، أثنـاء تمثيلكم للآداب المتعلقة بكل من هذه الأفعال المسلية. وعندما يتقن الجميع الآداب اللازمة، أقم حفلة العشاء الخاصة بك!



التحلى بالروح الرياضية

١٥٠

ليســت هنــاك طريقة لتعليم طفلك معنى الروح الرياضية أفضل مــن جعله يراها بطريقة ممتعة. وفــى تلــك اللعبة، يعمــد الخاسر للاختيار بــين أن يكون خاسرًا حاقــدًا أو متمتعًا بــروح رياضية. والجزء الممتع فى ذلك هو تمثيل الوضع. فالخاسر الحاقد ربما يغش، أو ينتحب، أو يركل بقدميه، أو يصيــح: هــذا مخالف لقواعــد اللعبة، أو يهدد بالانتقــام. أما الخاسر ذو الــروح الرياضية فهو يتبــع القوانين، ويعترف بمهارة الفائز، ويصافحه، ويبتســم ابتسامة لطيفة، ويكون سعيدًا بأدائه. والخاســر ذو الــروح الرياضية لا يهلل كثيرا عند فوزه، ولا يصيــح عاليًا عند خسرانه. وهو لا يلوم غــيره مطلقــا على خسارته. ويمارس اللاعبون لعبة الـ "تيك تــاك" بينما يشاهد الآخرون العرض ممــن لا يلعبــون. ويقوم المشاهد بــدوره فى الاستجابة للعبــة بالهمس والغمــز المناسب عندما يتم الإعلان عن الخاسر، وبالبهجة والأغانى والتصفيق عندما يُعلن عن الفائز.







بناء المجتمع

لا تستخف أبدًا بالتأثير الذى يمكن أن يُحدثه شخص منفرد يهتم بالأمر. لذلك وجب علينا أن نعلّم أطفالنا أن باستطاعتهم إحداث الفرق. فعندما يبتسمون فى وجه شخص يبدو حزينًا، أو يطعمون جائعًا، أو يتواصلون مع جار جديد، فإنهم يضيفون بذلك خيرًا إلى العالم. وكل بذرة تزرع فى الخير تحدث فرقًا ضخمًا. إن العالم الذى نرغب فى وجوده يجب أن نزرعه داخل عقول أطفالنا.

" يجب أن نتذكر أن شخصًا واحدًا يتحلى بالإصرار والعزيمة
يستطيع أن يحدث فرقًا كبيرًا، وأن مجموعة
صغيرة من الأشخاص ذوى العزيمة
تستطيع أن تغير مجرى التاريخ".

ـــ سونيا جونسون



زهرة لكل طفل

إن العالم الذى نرغب فى وجوده يجب أن نغرسه داخل عقول أبنائنا. وتعد الأزهار رموزًا جميلة للحياة ومفعمة بالأمل. فى المرة المقبلة عندما تقرأ عن حدث مأساوى يقع فى العالم، مثل نشوب حرب، أو تحطم سيارة المدرسة، أو موت طفل جراء إصابته بمرض السرطان، قم بشراء زهرة لكل روح أزهقت. ثم ازرع الأزهار فى المنزل أو المدرسة أو إحدى الحدائق، تخليدًا لذكرى الفقيد. ناقش مع طفلك حجم المأساة ودعه يتخيل الوضع إذا حدث مثل هذا الحادث الأليم داخل مجتمعه. فكر فى الأطفال الذين لقوا حتفهم كلما زرعت الأزهار واعتنيت بها ونظرت إليها. ربما يرغب طفلك فى كتابة قصيدة، ويقوم بلصقها على عصا ويغرسها فى الأرض بجوار الأزهار. انقل إليه الشعور بأنه أيًا كان حجم مشكلات العالم، فالمهم فى الأمر هو حجم اهتمامه بها.



التطوع

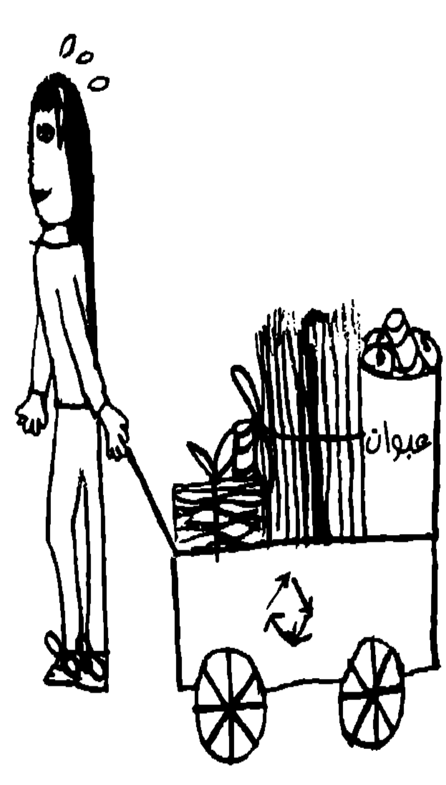
إن الاعتناء بالأشخاص الآخرين خارج نطاق الأسرة يعلم الطفل الكثير بشأن الرحمة والشفقة. فهو يوسع آفاقه لمعرفة أنواع الأشخاص وأنماط الحياة المختلفة. وهو كذلك ينشئ طفلاً يمضى حياته فى مساعدة الآخرين، كما أنه يمنح الأسرة هدفًا من شأنه أن يكوّن علاقات رائعة. وهناك أمور عديدة يمكن للأسر التطوع فيها معًا. تحدثوا معًا عن الأسباب التى قد تهتم الأسرة بها، ثم قم بإجراء اتصالاتك مع المؤسسات المتواجدة بالقرب منك للبحث عن العمل المتاح. وإليك بعض الأفكار لذلك.

- اكفل مسنًّا: جارة عجوزًا أو نزيلة فى إحدى المستشفيات المجاورة التى ليس لديها أسرة فى المناطق المحيطة.
- اكفل أسرة: ابحث عن أسرة فقيرة فى المنطقة التى تعيش بها لكى تمدهم بالطعام والملبس لمرة واحدة فى الشهر، أو تقدم لهم الهدايا فى إحدى العطلات أو أعياد الميلاد.
- اكفل شخصا معاقا أو عاجزا: اصطحبه معك فى نزهات الأسرة أو قم بدعوته لعشاء أسرى مرة كل أسبوع.
- الكتب الزائدة على الحاجة: انظر إذا كان بإمكانك أن ترسل الكتب إلى الجيران.
- قدم الطعام لأحد ملاجئ المشردين.
- اكتب خطابًا لأحد المشرعين بشأن قضية تهمكم كأسرة.
- اختر مكانًا عامًا لتقوم بتنظيفه أو تنظيم أحد المنازل المجاورة.
- قم بزيارة أحد المستشفيات بانتظام.

ربما يبدو الأطفال خائفين لأول وهلة من الأفكار المذكورة أعلاه، ولكن بمجرد التقائهم بالمجتمع، سوف يشعرون بالسعادة لتقديم المساعدة للآخرين.

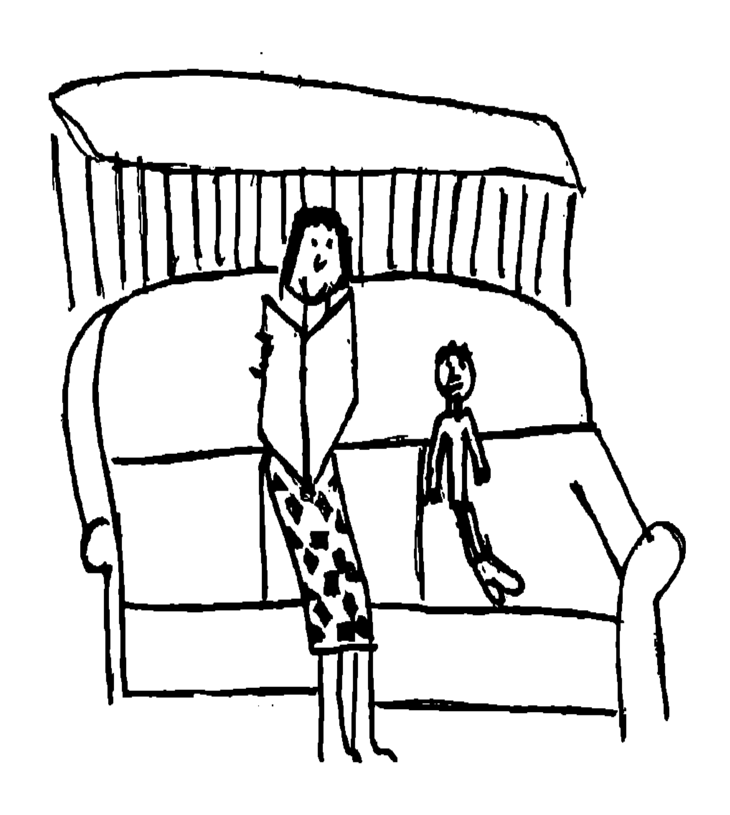
إعادة التصنيع

إن جزءًا من العناية بنفسك وبالآخرين يكمن فى عنايتك بالأرض. ففى نهاية المطاف، ربما يضطر أحفادنا إلى العيش فى عالم خالٍ من الغابات المطيرة. أطلع طفلك على الأمور البيئية حتى يتمكن من العناية بالأرض ويرغب فى القيام بعمل ما لكى يكفل لها الصحة والجمال. فالأطفال يجيدون عمليـة إعادة التصنيع إذا ما تفهموا دورهم فى تحمـل مسئولية الأرض. إنهم يحبون حس الهدف الكامن وراء طى الصناديق، وجمع الصحف فى حقائب، وسحق العلب وغسل البلاستيك. وإذا لم تصبـح إعادة التصنيع جـزءًا من حياة أسرتك حتى الآن، فنظم نفسـك وابدأ العمل. وربما تقوم شركـة القمامة المحلية لديك بجمع الأشياء القابلة للتصنيع مـرة أخرى مع باقى عناصر القمامة لمرة واحدة فى الأسبوع.



قوموا بقراءة صحيفة معًا

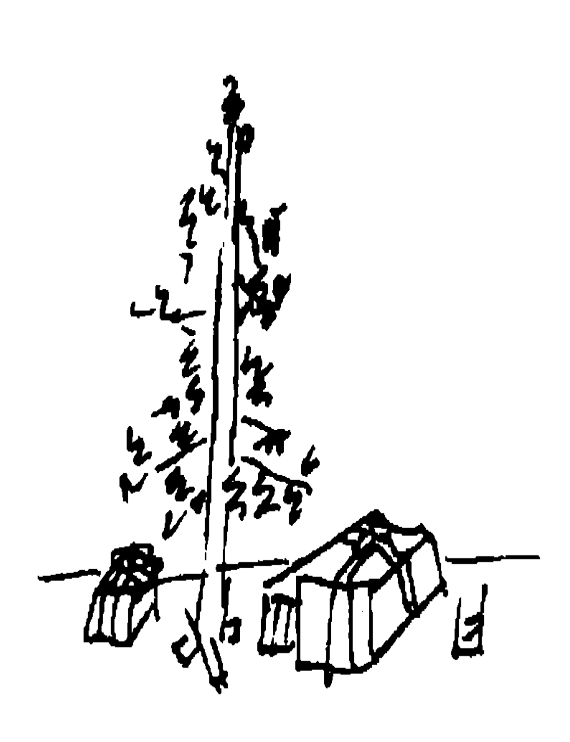
أحضـر بعض المقــالات الصحفية المناسبة وقــم بقصها لكى تقوموا معًا بقراءتهــا كل يوم. فغالبا مــا يكون هناك العديد من المقالات المثيرة التــى تتعلق بحياة الأسرة والأحداث العالمية والمناقشات السياســية والفنون الجميلة والأشخاص. وهذا من شأنه أن يخلق اهتمامًا شخصيًّا لدى طفلك بما يجـرى فـى العالم، وما فى حياة الآخرين، وتعلم كل ما هو جديد. وكذلك من شأنه أن يمنح طفلك فرصة طرح بعض الأسئلة عليك، وأن يمنحك أنت فرصة معرفة آرائه. وإذا كان الأطفال أصغر من أن يقـرأوا، يمكنــك تلخيص المقال لهم بلغة يسهل عليهم فهمهــا. وعندما يتمكن طفلك من قراءة الصحيفة بنفسه، قم بتكليفه بمهمة جمع المقالات للأسرة لكى يقوموا بقراءتها ومناقشتها.



أصدقاء المراسلة

غالبًا ما تروق للأطفال فكرة التواصل مع أصدقاء من بلدان مختلفة. ومما يثير اهتمامهم معرفة مـا يقومـون به فى المدرسة ومـا يفعله أفراد أسرهم معًـا وأنواع الطعام الـذى يأكلونه، وهكذا. إن تكويـن صداقـات فى بلاد أخـرى يعلم طفلك مدى اتفـاق الأشخاص المتشابهين علـى أفكار وقيم وعواطف واحدة. وإليك بعض المواقع الإلكترونية المخصصة لأصدقاء المراسلة.

www.epals.com
members.agirlsworld.com
www.woeld-pen-pals.com
www.pen-pal.com

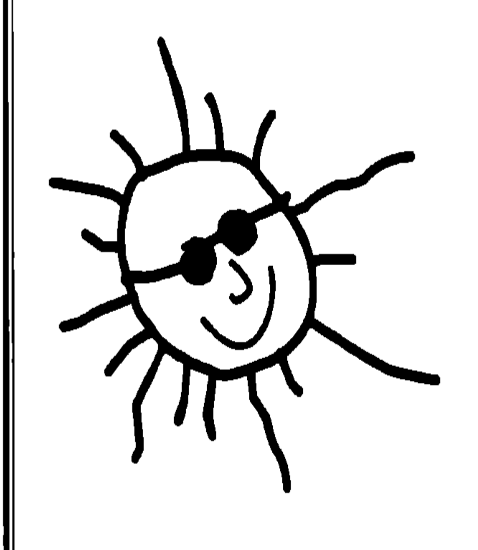


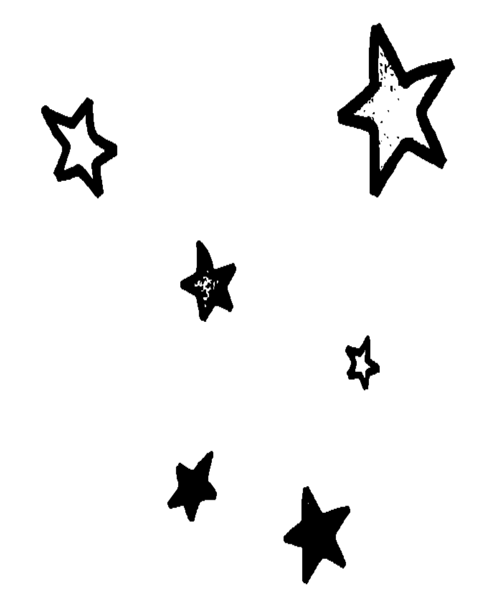
٢٥١

تعرف على جيرانك

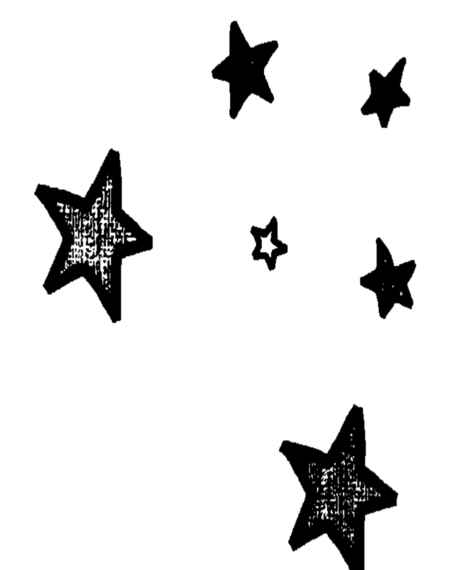
إن بنـاء المجتمـع يبدأ فى حقيقة الأمر من تواصل كل شخص مـع نظيره. وهناك طرق عدة لجمع جيرانـك حتى تتمكـن من تكوين صداقـات معهم. وبمجـرد تواجدكم معا، يمكنكـم أيضا تقديم المساعـدة لبعضكـم فى أمور مثـل العناية بالطفل والنقـل الجماعى والرعايـة المقدمة فى حالات الطوارئ. وإليك بعض الأفكار للتعرف على جيرانك:

- أقم حفلًا جماعيًا لجيرانك. ضع إعلانًا فى صندوق البريد لكل شخص داعيًا إياهم لحضور الحفـل. ويمكـن للجميع إحضار صحـن للطعام. ويمكن أن يقام الحفل فـى منزل أحدكم، أو خارج المنزل، أو فى حديقة مجاورة.
- ابدأ فـى خدمة العناية بالأطفال بعد المدرسة. ابحث عن الأمهات اللواتى يتواجدن فى المنزل عقب المدرسة وحدد الأيام التى يتواجدن فيها. وإذا كان الأطفال بالغين بالقدر الذى يمكنهم من العودة إلى منازلهم منفردين، يجب أن تجرى اتصالًا بإحدى الجارات للتأكد من وصولهم للمنزل. كونوا مبدعين واعملوا معًا.
- أنشـئ برنامجًـا مشتركًا للمهارات الخاصـة مثل السمكرة أو أعمال الحاسـوب أو النجارة أو الإعلانـات. وبدلا من دفع المال لبعضكم، يمكنكم تبادل الخدمات فيما بينكم. وسوف تتمكن على الأقل من معرفة عمل كل جار من الجيران، وإسداء خدماتك إليه عند الحاجة.
- ابـدأ فى عمل رسائل إخبارية خاصة بالجيران. وتكفى صفحة واحدة للبدء، ويمكنك أن تعلن فيهـا أعياد الميـلاد والوفيات والمواليد وهكذا. ويستطيع الأطفـال تقديم بعض المقالات. وهذا مكان مناسب لذكر أمور مثل حركة سير المرور داخل المناطق المجاورة، وجزازات العشب التى تستخدم قبل وقت بعينه أو الحفل الجماعى القادم.





الجزء الرابع:
بناء الشخصية







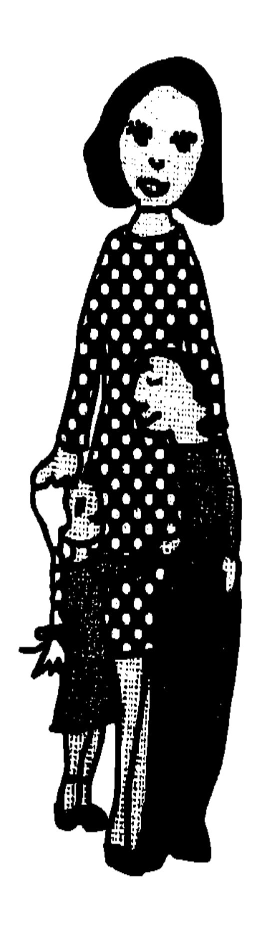


الشجاعة

تحتاج لقدر كبير من الشجاعة لكى تكون صادقًا مع نفسك، أو أن تعارض الرأى العام، أو أن تدعم قضية ما. كما أنك تحتاج لقدر كبير من الشجاعة لكى تواجه الخوف. وليس بالضرورة أن تكون الشجاعة عملًا بطوليًا كبيرًا، فقد تتمثل فى مجرد قولك "لا". ويتعلم الطفل الشجاعة عن طريق مواجهة ما يخشى من أمور ثم المضى قدمًا فيها. وعندما يتعلم الإقدام على القيام بفعل يؤمن به، حتى إن استمر الخوف، فسوف يدرك معنى الشجاعة.

"إن أشجع عمل يمكنك القيام به هو أن تؤمن بالشجاعة وتتصرف على أساسها".

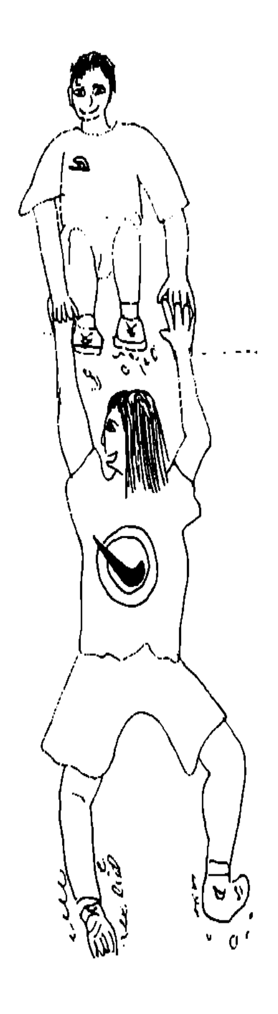
ـــ كورا ماى وايت هاريس



معنى الشجاعة

ربما يتشوش المعنى الحقيقى للشجاعة لدى الطفل. فقد يعتقد أنها تعنى محاربة البلطجى، أو إنجاز عمل تحداه أحد أصدقائه فى فعله، أو القفز فى الماء من أعلى منحدر صخرى. وكلما وصفه أحد الأشخاص بالوهن والجبن، اعتقد أنه يجب أن يظهر شجاعته. أما الكبار فيدركون أن الشجاعة ليست على هذا النحو مطلقًا. فالشجاعة هى أن تخوض مخاطر مبررة لسبب وجيه، وأن تدافع عن معتقداتك، وأن تدعم حقوق الآخرين، وأن تكون نفسك بغض النظر عن آراء الآخرين.

اقصص لطفلك قصص أشخاص شجعان تعرفهم، وأخبرهم عن أوقات حياتك التى شعرت فيها بأنك كنت شجاعًا. قوموا معًا بصنع بطاقة مزخرفة أو كتاب يصف معنى الشجاعة. وكلما رأيت من طفلك فعلاً شجاعًا، فلا تنس الاهتمام به وأخبره بمدى إعجابك بشجاعته.



شارة الشجاعة

يتطلب الأمر شجاعة من الطفل لكى يكون صادقًا مع نفسه عندما يشجعه أصدقاؤه على انتهاج سلوك سيئ. اقض بعض الوقت فى تصميم وتكوين وتزيين شارة للشجاعة. قد تكون الشارة مشبكا أو غطاء وسادة أو راية أو زهرية، أو أى شىء يمكنك تكريم طفلك به. وبينما تصنع الشارة، تحدث إليه عن مدى سهولة السباحة مع التيار ومدى صعوبة السباحة ضده. ابدأ مع طفلك الصغير عن طريق توجيه المدح إليه لكونه شخصًا مهتمًّا. وعندما تسمع قصة عن شخص مثير للشغب فى المدرسة، أو طفل غريب الأطوار داخل الصف، تحدث معه عن شعوره إذا كان هو ذاك الشخص. شجع طفلك على إخبارك بشعوره عندما تصرف بشجاعة، ثم أعر الأمر اهتمامًا بالغا عن طريق إقامة حفل أسرى لتكريم الطفل بالشارة المصنوعة فى المنزل. ويمكنه الاحتفاظ بالشارة حتى يقوم فرد آخر من أفراد العائلة بعمل شجاع. وحينئذ، دع الفائز الأول بشارة الشجاعة يَقُد الحفل المقبل.

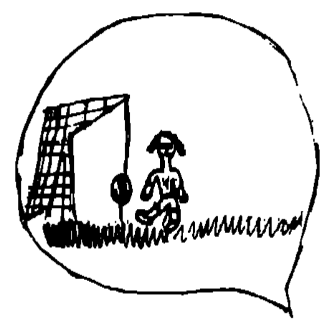
تصرف كما لو كنت قادرًا

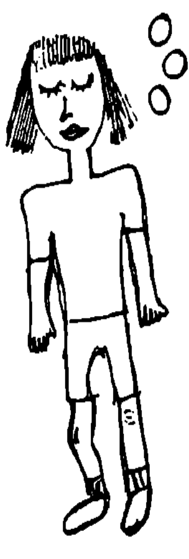
إن جـزءًا من الشعـور بالخوف تجاه القيام بعمل ما أو مواجهة شخص مـا يكمن فى الشعور بعدم القدرة على ذلك. ساعد طفلك على التغلب على خوفه بتعليمه كيفية التخيل.



واليك طريقة لتوجيه طفلك لأساليب التخيل:

دع طفلـك يجلس ويغمض عينيه. تنـاول الموقف الذى يشعر بالخوف حياله، ثم دعه ير نفسه بينما يمثـل الموقف داخل عقله. إنه بحاجـة لأن يرى نفسه وهو يؤدى جميع الحركات والكلمات، ثم يجب أن يـرى كيفية تعاملـه مع النتائـج. دعه ينفـذ السيناريو داخل عقلـه بقدر رغبته فى ذلـك. وإذا صعب عليه التخيل، يمكنك أن تقترح عليه بعض التصورات فى صورة قصة أثناء محاولته رؤية المشهد داخل ذهنه. وبعـد انتهائه من تخيل الموقف لعدة مرات، اسأله عما يعتقد بشأنه. رددا معا لخمس مرات على الأقل عبارة "يمكننى ذلك".





واجه مخاوفك

ربمـا ينتاب الأطفال الخوف بشـأن أمور عدة: الظُّلمة، الحيوانات المتوحشـة، الوحدة، اللصوص، العواصف، وما إلى ذلك. فمن الصعب أن تكون شجاعا عندما يحل الظلام بالخارج ويهيم عقلك. وإليك بعض الأفكار التى من شأنها أن تحفز طفلك لكى يكون شجاعًا:

- العـب فـى الظلام. أعط طفلك ورقة كبـيرة، ودعه يرسم صورًا بينما ينطفـئ الضوء تمامًا. وسـوف تجلس معه فى الغرفة نفسها، لإضاءة الأنوار بعد ما يتم كل صورة. اضحكا معًا بينما تنظران إلى الصورة البلهاء.
- العـب لعبة المساكة فى الظلام. ويجب أن تكون قوانـين اللعبة بسيطة حتى لا يتأذى أحد. أزل الأثـاث حتـى تهيئ مكانـًا آمنًا. تلك هى لعبـة المساكة البطيئة حيث يمـد كل شخص ذراعيه ببساطة محاولاً ملامسة شخص آخر.
- أطفئ الضوء واجعل طفلك يلامس ما قمت بجمعه من أشياء؛ ثم اجعله يخمن ماذا تكون.
- ارسـم صورة لحيـوان أليف يدافع عن طفلـك ضد الحيوانات المخيفة. وربمـا يفيد أن تصنع لافتة تقول "ممنوع دخول الوحوش!" وتضعها على مقدمة الباب.
- عندما تهب عاصفة على المدينة، قم بتمثيلها. قلد صوت عصف الرياح، وصوت هزيم الرعود، وصوت زخ المطر.

١٢١

نمْ إحدى الليالى بالخارج

ربما يكون التشجع على الخروج والقيام بعمل لم يسبق لك فعله من قبل أمرًا مخيفًا بعض الشىء. ولـن يتعلم الطفل كيف يكون شجاعًا ما لم تُتح لـه فرصة مواجهة الخوف. وإليك الفرصة لمواجهة بعض المخـاوف الشائعة، مثـل الظلام، والمكوث بالخارج طـوال الليل، أو الابتعـاد عن المنزل، فى حس دعابى. قوموا معًا بقضاء ليلة تحت النجوم، ولا يحتاج الأمر لأدوات الكشافة الوهمية، فقط مجـرد غطاء لتضعه على الأرض، وحقيبة للنوم لتضطجعـوا بداخلها. استمعوا إلى أصوات الليل، وشمـوا رائحة الليـل. أطلع النجوم على أمنياتـك، واشعر بمتعة استيقاظـك وأنت مغطى بالندى. ابذل قصارى جهدك فى إخبار الجميع بمدى شجاعة طفلك عندما كان فى البرية.







المصارحة

إن الطريق إلى الثقة محفوف بسياج الأمانة. فالتحلى بخلق الأمانة هو السبيل الوحيد لبناء الثقة، وما من طريق آخر لها. وإن دفع الأسرة لممارسة هذا المجال الصادق يعنى أنه يجب على أفراد الأسرة أن يتبادلوا الثقة. والثقة تُبنى عندما يقال الصدق ويبقى الحب مستمرًا. وعندما تقدر الأسرة قيمة الأمانة، فسوف يستطيع أفرادها قول الحق فى حياتهم، واثقين فى قدرة أسرتهم على دعمهم.

"إننا نتوصل للحقيقة، ليس باستخدام العقل وحده،
وإنما باستخدام القلب أيضًا".

ـــ بليز باسكال



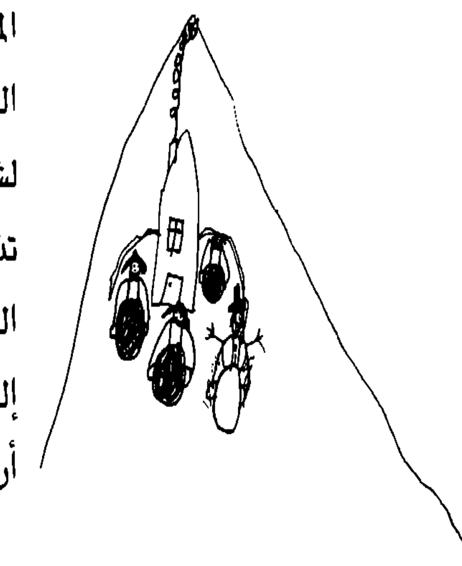
كافئ الأمانة

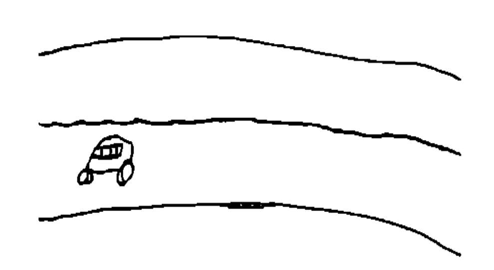
كيـف يمكنك مكافـأة الأمانة عندما يخبرك طفلـك الصدق بشأن قيامه بعمـل خاطئ؟ غالبا ما يعاقـب الآباء أبناءهم بعد أن يحثوهم على الأمانـة، وذلك من شأنه أن يُشعر الطفل بأنه عليه فى المـرة القادمـة ألا يقـول الصدق حتى يتجنب العقـاب. والمهم فى الأمر هـو أن يتعلم الطفل تحمل مسئوليـة أفعالـه؛ وهـذا يعنى أنه بمجـرد أن يخبرك الصـدق، عليك أن تجعله يفكـر فى السبيل لإصـلاح مـا قد وقع. قم بمكافأة الاعتراف الصادق بقول شىء مثل: "يسرنى جدًّا أنك كنت قادرًا على قول الصدق. فكر مليًّا فى عمل ما تقوم به لتحسين الوضع".



صف المشهد بأمانة

يبرع الأطفال فى وصف الأمور بمبالغة شديدة: "هذه الفتاة السخيفة فى الفصل كتبت على ورقتى مـن جميع الاتجاهات" (بينما تكون قد وضعت مجرد علامة صغـيرة بالقلم الرصاص عن طريق المصادفـة)، "لقـد أكل كل ما فى صنـدوق الإفطار" (بينما يكون فى حقيقـة الأمر قد أكل الملعقة الأخـيرة)، "إننى أغبى طفل فى الصف" (عندما لا يحصل على الدرجة النهائية التى كان يرغب فيهـا). العـب تلك اللعبة التى تسمى اللقطـة الفجائية لتبين لأطفالك الفرق بـين أن يصفوا شيئًا مـا بأمانـة وأن يضيفوا إليه الزوائد. فعقولنـا تلتقط صورًا ذهنية طوال اليـوم. فتخيل أن عينيك كالكامـيرا، وانظـر إلى شىء ما داخل منزلك، ثم اغضض طرفـك. ويقوم الجميع بوصف اللقطة المفاجئة بأمانة قدر الإمكان؛ ثم يمكنهم وصفها باستخدام الكثير مـن الزوائد. وبعد أن تحدثهم عن اللقطة الفجائية لشىء مـا داخل المنزل، اسـأل الجميـع إذا كان بإمكانهم تذكـر أحـد الأحـداث التى شاهدوهـا فى المدرسـة أو فى العمـل هذا اليوم. مـن الآن فصاعدًا، عندمـا يعود طفلك إلى المنـزل ومعه قصة تتسم بالمبالغـة إلى حد ما، يمكنك أن تسأله إذا كانت تلك لقطة فجائية دقيقة.

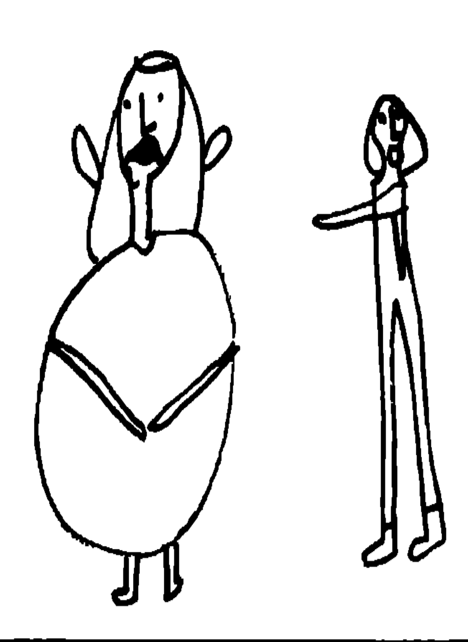




٣٢١

عندما يكون صدق الطفل أمرًا محرجًا

ربما يشعر معظم الآباء بالحرج عند توجيه طفلهم أسئلة بريئة مثل ("لماذا أنت سمين للغاية؟")، أو يحدق فى صمت (إلى الرجل صاحب الشعر الأخضر الشائك)، أو يقول صادقًا: ("إنه رجل قبيح"). يقوم الأطفال بهذه الأفعال بشكل طبيعى، ويبدو أنهم يشعرون براحة وفضول لمعرفة الحقيقة أكثر من الكبار. ولا ينبغى أن نجعلهم يشعرون بالاستياء حيال هذا الأمر. فتلك طريقة الطفل لمراقبة الكون والتعلم منه. اجلس مع أطفالك وأخبرهم بقصص بشأن أمور فعلتها أثناء طفولتك وعرضت أبويك بها للإحراج. ودعهم يطرحوا عليك بعض الأسئلة بشأن تلك القصص، ولتر مدى صدقك معهم فى الإجابة. ومن خلال رواية تلك القصص، ناقش معهم شعور الأشخاص الذين تثار حولهم التعليقات. واختم حديثك بإخبارهم بأنك ترغب فى أن يحتفظوا بأمانتهم فى كل ما يفكرون فيه، ولكن يجب أن يحرصوا على عدم إيذاء مشاعر الآخرين عن طريق توجيه الخطاب إليهم بصوت عالٍ.



إصدار الأحكام يقابل التصريح بحقيقة المشاعر

ثمة فرق بين إصدار الأحكام والتعبير عن المشاعر. فعندما تعبر عن مشاعرك، تستخدم عادة إحدى العبارات التالية: يعجبنى، لا يعجبنى، أريد (أن)، لا أريد (أن)، بينما يقتضى الحكم عبارة تتضمن أمرًا جيدًا أو سيئًا. فعبارة "العشاء شنيع" تعد حكمًا؛ بينما تعبر جملة "لا تعجبنى البازلاء" عن مشاعر صادقة. وعندما يعبر الأشخاص عن حقيقة مشاعرهم، يمكنهم الشعور بمزيد من القرب تجاه بعضهم؛ لأن مشاعرهم تعبر عما بداخلهم. وعندما يصدر الأشخاص أحكامًا، يختفى القرب لأن الأحكام تعبر عن شىء ما خارج الشخص نفسه. فعندما نرغب فى قول شىء ما بصدق، ينبغى أن نعبر عنه بالمشاعر وليس بالأحكام. اجمع أفراد الأسرة معًا وتناول معهم هذا المفهوم. اختر أحد الموضوعات واطرحه للمناقشة: كيف يبدو المنزل من الداخل أو الخارج، أو العطلة الأخيرة، أو المهام الروتينية، وما إلى ذلك. وعلى الجميع أن يعبروا عن مشاعرهم الحقيقية مستهلين عباراتهم بقول: "يعجبنى، لا يعجبنى، أريد (أن)، لا أريد (أن)". وبعد مرور فترة من الوقت، حول الحوار إلى أن يصدر الجميع أحكامًا. ثم تحدث عن كلتا النبرتين المختلفتين تمامًا لكلا نوعى التواصل. من الآن فصاعدًا، ابذل جهدك فى التعبير عن مشاعرك عند تواصلك مع الآخرين بدلًا من إصدار الأحكام عليهم.

٢٢١

رنين الحقيقة

أن تكـون أمينـًا مع نفسـك فهذا يعنـى انفتاح عقلـك على طريقة شعـورك نحو أمـور معينة. وعندما يبدو أمر ما حقيقيًّا، فإنه يجلب شعورًا بالدهشة والذى أحيانـا ما يؤذى بعض الشىء، أو يشعرك بحاجتك لتغيير سلوكك، وهذا أمر جيـد. هـا هى لعبـة توضح لك معنـى أن تسمع رنـين الحقيقـة. أحضـر جرسًا واصنـع بعض أوراق اللعـب من بطاقات مفهرسـة. قم بكتابة العبارات التالية على كل بطاقة:

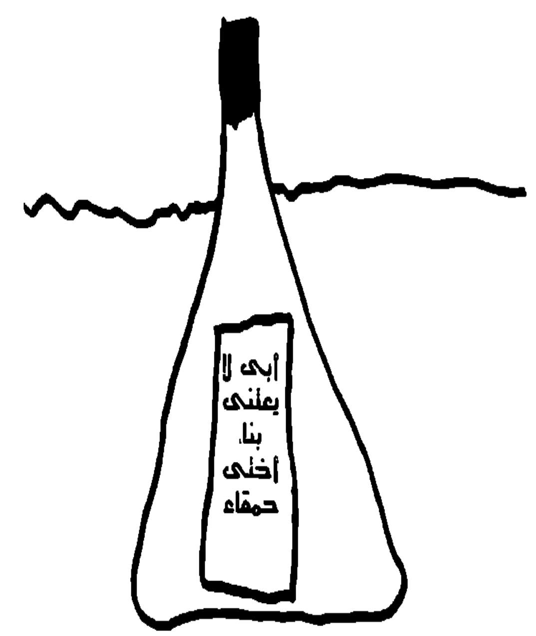
- لا أقضى وقتًا كافيًا مع أسرتى.
- أشعر بالتجاهل.
- أشعر بتلبية احتياجاتى داخل المنزل.
- أشعر بالارتياح تجاه نفسى.
- أود أن أسهم بالمزيد نحو أسرتى.
- أحيانًا أرغب فى الابتعاد عن الجميع.
- هذه الأنشطة لا تأتى بخير مطلقًا.
- لا أشعر بأهميتى هنا.
- إننا لا نقضى معًا وقتًا كافيًا.
- لا أحد يهتم بى هنا.
- أسرتى تتحسن باستمرار.
- يجب أن نجتمع أكثر من المعتاد.

فكر فى عبـارات خاصة بـك لتضعها فى مزيد مـن البطاقـات. وبعـد أن توضـع البطاقـات مقلوبـة، يقـوم كل شخص بـدوره فـى اختيار إحـدى البطاقـات وقراءتهـا على المـلأ. وعلى الجميـع أن يتأنوا من أجل الانتباه إلى شعورهم بالدهشة الناتجة عن سماع رنين الحقيقة. تأكد من وجود الجرس بالقرب منكم حتى يتمكن كل مـن يشعر برنـين الحقيقـة بداخله مـن تناول الجرس ودقه. وعند انتهـاء اللعبة، تحدث عن مدى شعورك بـإدراك أن لديك مشاعر لم تكن تعلم بها من قبل.

١٢٧

ضع أحكامك فى زجاجة

عـادة ما تبدأ الضغينة بالحكم على الآخرين: "أختى حمقاء، دائما ما تترك غرفتها غير مرتبة"؛ "أمـى لا تدعنـى أسهر مثل بقية الأطفال"؛ "أبى لا يعتنى بنـا، وكل ما يفعله هو لعب كرة التنس". وكلمـا تضمنت صورة حياة الأسرة أحكامًا بشأن أفراد الأسـرة باعتبارهم أشخاصًا "جيدين" أو "سيئـين"، تحـدث الضغينة. فبدلًا من إصدار حكم على أحد أفـراد الأسرة ممن تستشيط غضبًا منـه، قم بكتابته على ورقة وضعها فى زجاجة (ويمكن للجميع استخدام الزجاجة نفسها). وربما تعمـل الزجاجـة ذات العنق الضيـق بفاعلية أكبر حيث لا يمكن خروج الأحـكام للعلن. ضع الورقة داخـل الزجاجة بهـدف وضع الحكم فى مكان مـا يمنحك فرصة التفكير بشأنـه. وعادة ما تطرأ الحقيقة على ذهنك فى غضون بضعة أيام، مما يسمح لك برؤية حكمك عليه من منظور مختلف. وإذا شعرت بالشعور نفسه تجاه حكمك بعد مرور أسبوع، فتحدث باهتمام إلى الشخص الذى يدور حوله الحكم.

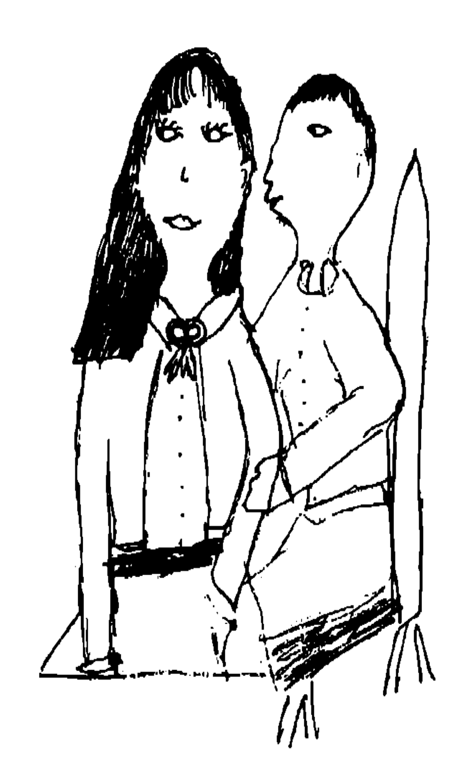


١٢٨

كيفية التصرف مع الأسرار

مـن الممتـع الاحتفاظ ببعض الأسـرار وإطلاع أصدقائك علـى بعضها: هدية لعيـد الميلاد المقبل، كلمـة السر الخاصة بأحد الأندية، أو شخص مـا تحبه فى المدرسة. لكن حفظ بعض الأسرار يثير شعـورًا بالخـوف، أو يساعد علـى تجنب حدوث عواقب سلبيـة جراء نشر المعلومـات، أو قد يشعر شخصًـا مـا بالإهمال. وهذا النوع من الأسـرار هو ما يجعل أفراد الأسرة يشعـرون بالبعد وبعدم التواصـل مـع بعضهم. اجمع أفراد الأسرة معًا وحدثهم عن الأسـرار الجيدة والأسرار السيئة. دع الجميـع يعلم أنه محبوب مهمـا كان الأمر، وأن الأسرة هى المكان الآمن للتحدث. وعلى الجميع أن يحاولوا التفكير فى سر ربما يرغبون فى كتمانه لأنهم يخشون التصريح به. وإذا كان من الصعب التصريـح به على الملأ أمام الجميع، فقم بكتابته على ورقة لا يراها أحد، فإن إخراجه من ذهنك وتحويلـه إلى كلمات يعدان خطوتـين أوليتين جيدتين.

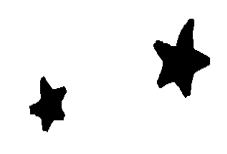
استمـع إلى أفراد الأسرة الشجعان الذين يرغبون فى إفشـاء أسرارهـم دون إصـدار أى أحـكام. وهذا من شأنـه أن يجعل من منزلك مكانًـا آمنًا لأفراد الأسرة لكى يصرحوا بالأسرار التـى كانوا يخشون التصريح بها من قبل.



الاستماع إلى المشاعر الحقيقية

هـل يمكنـك التصريح بحقيقة مشاعـرك دون الحاجة إلى اتفاق الآخرين معـك أو دعمهم لك أو اعتنائهـم بـك؟ وبعبارة أخرى، هـل يكفيك مجرد الاستمـاع إليك؟ كيف سيكـون شعورك عندما تصـرح لأحد أفراد أسرتـك بقولك: "أود أن يصبح الناس أكثر لطفًـا معى"، ويرد هذا الشخص بالقـول: "أستمع لما تخبرنـى به وأقدر تصريحك لى بمشاعرك". اجمع أفـراد الأسرة معًا وكونوا دائرة. ركز على مناقشة كيفية تعامل أفراد الأسرة مع بعضهم. وليبدأ أحدكم بالتصريح بحقيقة مشاعـره (أريد، لا أريد، يعجبنى، لا يعجبنى) للشخص الذى على يمينه. وعلى الشخص المستمع أن يقول: "أستمع لما تخبرنى به وأقدر تصريحك لى بمشاعرك". ثم يتحول المستمع ليكون هو من يصرح بحقيقة مشاعره للشخص الذى على يمينه. تتبع سير الدائرة بالطريقة نفسها ثلاث مرات كاملة. ما شعورك نحو الاستماع إليك؟







الصبر

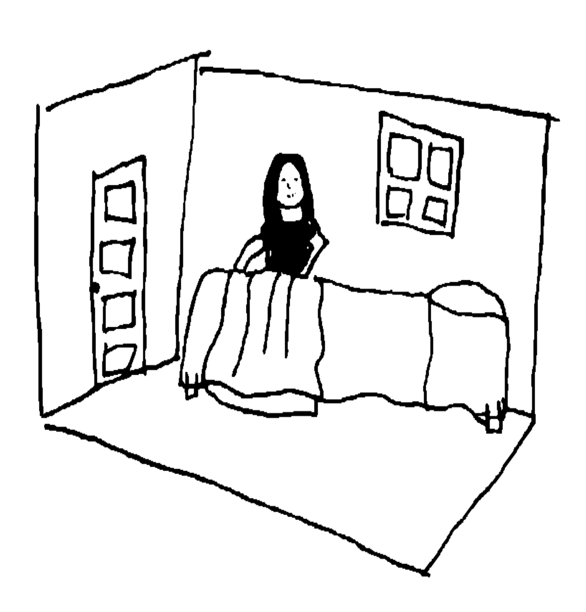
قليـل من النـاس مــن يولد صبورًا. فالرغبة فــى الإرضاء الفورى تعد إحـدى الخبرات الأولى التى يمــر بها الطفل. وهذا الوضع يستغرق فترة مــن الوقت، ولكن مع التشجيع يتحسن معظم الأطفال أكـثر فأكثر ويزداد صبرهــم. فالصبر يشبه النفس العميق الذى يجعلنــا نهدأ بالقدر الكافى لكى نتصــرف بحكمة، وهو يعلمنا الانتظار والسكون. والعقل الصبــور يعلم نفسه المتعة أثناء الانتظار، والقلب الصبور يتعلم أن يستمع حتى يستوعب. والطفل الذى يتعلم الصبر يجد الأداة التى تساعده بشكل كبير على التغلب على مثبطات الحياة.

"اتبع إيقاع الطبيعة:
ألا وهو الصبر".
ـــ رالف والدو إيمرسون



الانتظار فى صبر

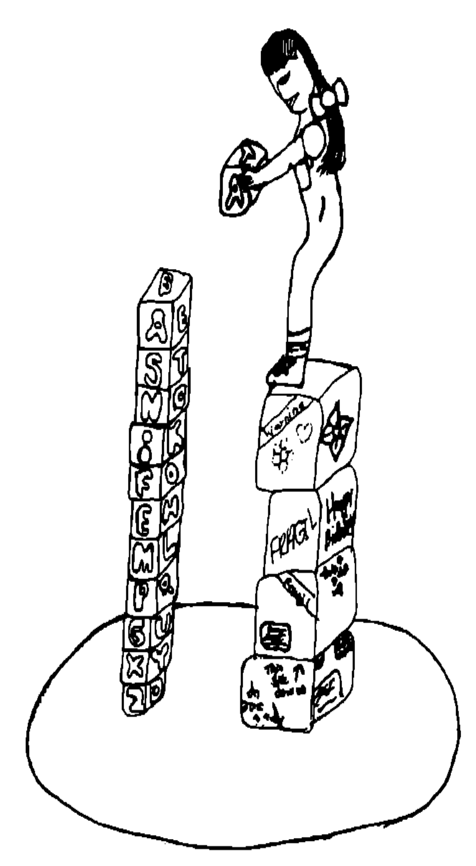
غالبـا مـا يصاب الأطفال بخيبة أمل عند اضطرارهم للانتظـار لفترة طويلة من أجل حدوث أمر ما، فمن الصعب عليهم الانتظار بصبر. ويساعد النظام الأطفال على ترتيب حياتهم حتى يتمكنوا مـن معرفة ما يلى فـى جدولهم اليومى. وبهذه الطريقة، لن تصيبهم خيبة الأمل عندما يضطرون إلى ترتيـب فراشهـم قبل الذهـاب للعب، أو حينما يضطـرون إلى الانتظار حتى بعـد تناول وجبة الغـداء لكى يذهبوا إلى المكتبة. تحدث عن جدول طفلـك، وقم بكتابته لكى تساعده على رؤيته فى وقت فراغه أو عند قيامه بالمهام المنزلية أو أدائه واجباته. وإذا كان فى انتظار وقوع حدث ما، فقم بكتابته داخل التقويم حتى تمكنه من رؤية المدة الزمنية التى يجب عليه انتظارها. وإذا كان لديك أكـثر من طفل فى انتظار الحاسوب نفسه أو البيانو لاستخدامـه، فقم بإعداد جدول يومى. وكلما رأيـت صبر طفلك أثنـاء انتظاره الوجبة الخفيفة، أو دوره فى استخدام الهاتف، أو وقت استخدام الحاسوب، فلا تنس أن تعترف بمدى تحليه بالصبر عند الانتظار.



١٧١

إنجاز إحدى المهام

عندمـا يقوم الطفل بأداء مهمة ما ويشعر بخيبة الأمل لدى اعتقاده بعدم قدرته على إتمامها، فلا تهـرع إليـه لإنقاذه على الفور. إن منح الطفل فرصة المثابـرة يعلمه التحلى بالصبر مع نفسه أثناء قيامـه بحل المشكلة فى هدوء. ربما تحتاج للتدخل فى الأمر عـن طريق التصريح ببعض العبارات الإيجابيـة مثل: "يمكنك فعل ذلك، فقط أغمض عينيك لحظة، ثم أعد المحاولة". وإذا بدأ طفلك فـى تمزيق شىء مـا، أو طرحه أرضًا، فساعده على البدء من جديد عـن طريق تقسيم المهمة إلى أجزاء أصغر. تأكد أن طفلك لديه فرصة لا بأس بها لإنجاز المهمة بنجاح؛ وإلا، فقم بتغيير المهمة إلى أخرى يمكنه إنجازها.



الزَّهْرية

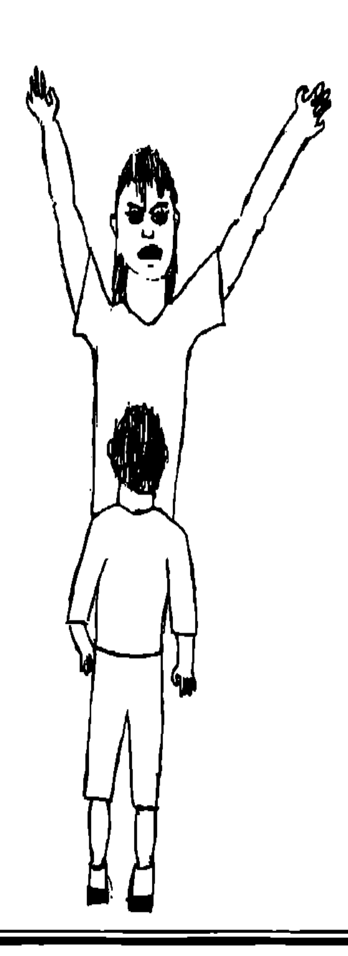
هـل تتذكـر "وقت المشاركة" فى فترة ما قبل المدرسة؟ الليلـة، يجب على كل فرد من أفراد الأسرة أن يحضـر أشياء صغيرة تهمه ويضعها على مائـدة العشاء. ولتقوموا معًا بصنع زهرية جذابة من الأشيـاء الموجودة. وعلى كل شخص أن يصرح للآخرين بأهمية الأداة التى قام بإحضارها، وعلى الجميع أن يستمعوا بصبر دون مقاطعة أو تعليق. فالاستماع بحرص يتطلب الصبر.



١٧٣

الزم الصبر عند شعورك بالغضب

إن مشكلة الغضب هى أنه يجعلك تشعر برغبة فى الرد الفورى العنيف. والأطفال يمرون بأوقات عصيبة عند التحكم فى شعورهم بالغضب شأنهم شأن الكبار؛ فهم يشعرون بالرغبة فى الصياح فى إخوتهم، أو فى ضرب بعضهم، أو فى الانتقام. وبالتالى، فالقاعدة التى ينبغى على الآباء اتباعها هى العد حتى رقم عشرة قبل أية استجابة عند شعورهم بالغضب. بل إن الأفضل من ذلك هو أن تصرح بما تفعله أثناء الثوانى العشر تلك حتى يتمكن طفلك من الاستماع إليك: "أشعر بغضب شديد، سوف أتأنى وأفكر فيما أريد قوله". ردد تلك الكلمات عدة مرات حتى تهدأ. ولا تندهش عندما يقوم طفلك بالفعل نفسه عند شعوره بالغضب فى المرة المقبلة.



مشروع الصبر

إن ممارسـة الصـبر هى السبيل الأوحد لتعلمه. خطط لمهام تتطلب الصبر تقوم بأدائها أسبوعيًّا: الذهـاب للخـارج وانتظار طائـر ليأتى ويأكل قطعة خبـز، زراعة البذور التى تستغـرق وقتًا للنمو، تشييد بناء ما يستغرق بضعة أيام لكى يتم، تأليف قصة مستمرة، الصيد، مراقبة الطيور، التجول والبحث عن إحدى الأوراق النباتية بعينها، صناعة الخبز وانتظاره طوال اليوم حتى يتخمر. فكلما التـزم طفلـك الصبر أثناء انتظاره حـدوث أمر ما، نشأ علـى الاعتقاد بأن الحيـاة بها أمور عدة تستغرق بعض الوقت لكى تحدث.







الاحتمال

الاحتمـال هـو اتخاذ موقف القبـول تجاه الحياة وتجـاه الآخرين مما يسمح لك بتبنـى رؤى وآراء وأنمـاط حياتية واعتقـادات وممارسات وأفعال مختلفـة. داخل عقل كل شخـص، يبدو أن هناك مجموعـة مـن الرغبـات أو المعايير المتوقعـة. وعندما لا تتحقق تلـك المعايير، ينبغـى تحمل شىء مـا لبعضـ الوقت. وإذا أمكننا تعلم تحمـل مختلف التفاعلات فى الحياة التـى ربما لا تتطابق مع معاييرنا الخاصة، فإننا نتعلم سعة الأفق، والاستماع للآخرين كما نحترمهم ونفهمهم. وفى أغلب الأحيان، يمكننا أن نتعلم تحمل مواطن النقص بداخلنا على نحو إيجابى ومقبول.

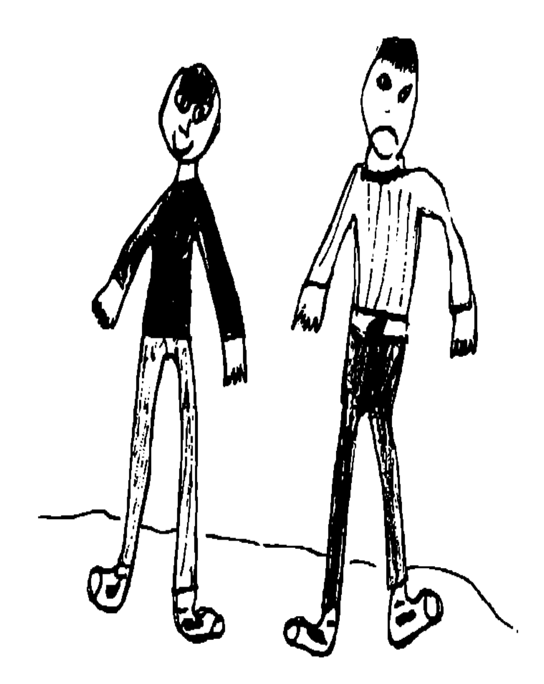
"لا توجد حياة غاية فى الصعوبة؛ فبإمكانك أن تجعلها أيسر بطريقة عيشك فيها".

ــــ إيلين جلاسجو



أمزجة الأسرة قابلة للعدوى

عندما تعيش مع آخرين فى منزل واحد، تتعلم أن تتحمل جميع أنواع الأمزجة، سواء كانت حسنة أو سيئة. وربما لا تعرف أن هذه الأمزجة ناقلة للعدوى شأنها شأن نزلات البرد. تحققوا من تلك الفكرة كأسرة واحدة. فى المرة القادمة عندما ترى أحد أفراد الأسرة يمر بمزاج عكر، انظر إذا ما كان بإمكانك تحديد اللحظة التى يظهر فيها تأثير مزاجه عليك، ومن ثم تشعر بالضيق. قلها على الملأ ليسمعها الجميع: "إننى أعيش الآن حالتك المزاجية نفسها". فمجرد ملاحظة حدوث ذلك يمنع هذه الحالة المزاجية من الانتشار. وربما يكون ذلك هو الوقت المناسب للحديث عن "آداب نزلة البرد"؛ بعدها لن تعطس فى وجه شخص ما على يمينك. ويمكنكم كأسرة دعم فكرة قضاء بعض الوقت مختلين بأنفسكم عند مروركم بمزاج سيئ. فالنقاش يعد أمرًا جيدًا إذا كان بإمكانك، لكن إذا انتابك شعور بالضيق، فعندئذ خذ قسطًا من الراحة.



الزم الهدوء أثناء شعور طفلك بالغضب

إن التزامـك بالهـدوء أثناء شعور طفلـك بالغضب، أو مروره بمزاج عكـر، أو تنابزك بالألقاب، أو إسـاءة التصـرف يعد وسيلة رائعـة لتعليم طفلك كيفية تخطى العواصـف الوجدانية التى تمر به. أغمض عينيك لبرهة من الوقت عندما تهب العاصفة، ثـم ردد فى نفسك مقولة: "سأظل هادئًا، أيًّا كان الأمر" (بقدر حاجتك إلى التكرار). ثم قم بما يلى، بحسب نوع المشكلة.

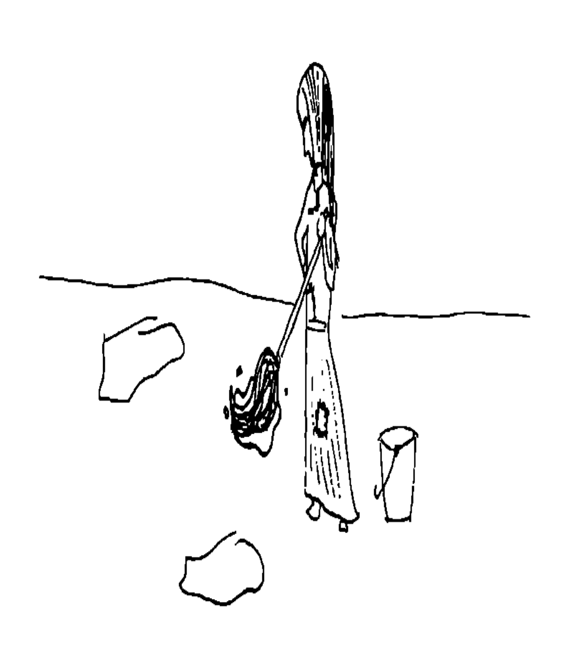
- أعلن فى هدوء عواقب هذا التصرف غير المقبول: "اذهب إلى غرفتك حتى تهدأ" أو "نحن لا نتنابـز بالألقاب داخل المنزل، ولذلـك لا يمكنك الذهاب إلى منزل صديقك اليوم". تأكد من توافق العاقبة مع تصرف طفلك.
- وعندما يهدأ طفلك. اطلب منه التفكير فى طريقة أفضل لمعالجة الموقف فى المرة المقبلة.



عندما نفقد السيطرة على الأمور

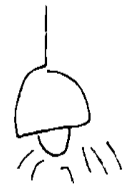
إننـا نضيـع الكثير من الوقت فى القلق بشأن أمور وقعت بالفعل، أمور لا يمكننا تغييرها، أو أمور لا تخضـع لسيطرتنا. ومن الضرورى أن يتعلم طفلك منك كيفية تحمل الأخطاء الموجودة فيه أو لدى الآخريـن. ويبدأ الأمر عندما يلطخ طفلك البالغ من العمر خمس سنوات السجادة بالوحل الموجود فـى قدميه. ثمة طريقتـان لمعالجة مثل هذا الموقـف: أفصح عن غضبك، أو قل بهـدوء إن الضرر قـد وقـع بالفعل ولا سبيل لجعله "لم يحدث". وأهم ما يمكن أن نعلمـه لأطفالنا بشأن الأخطاء هو أنـه يمكنه التعامل مع الأخطاء بطريقتين لا ثالث لهمـا: ابذل قصارى جهدك لحل المشكلة، وتعلم مـن المشكلة حتى لا تتكرر فى المستقبـل. وإذا كان رد فعلك تجاه أخطاء طفلك هو الغضب وتوجيه الاتهامات، فتأكد من أن طفلك سيتبنى رد الفعل نفسه عندما يرى خطأ ما يحدث.

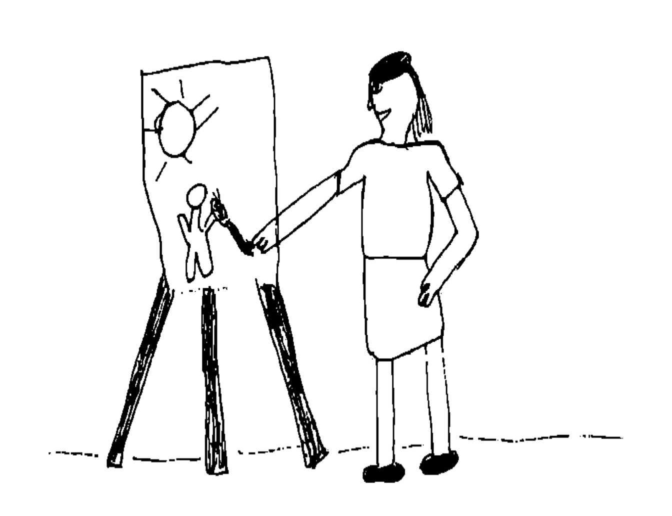
١٧٧



لا يمكننى تحمل الوضع عندما...

كثـيرا مـا يستمع الآباء علـى مدار اليوم لعبارات مثـل: "لا يمكننى تحمل استخـدام سوزى أدوات التجميـل الخاصة بى"، "لا أطيق الطريقة التـى يضايقنى بها بيل طوال الوقت". متى سمعت هذه العبـارات، فوجِّـه للشخص السؤال التالى: "ما الذى يمكنك فعله حتى تتحمل الوضع؟" ناقش معه سبـل حل المشكلـة القائمة، أو طـرق التحدث بنبرة لطيفة عـن الشخص الـذى "لا يتحمله". فى الواقع، يمكننا تحمل بعضنا إلى حد بعيد، ونحن نفعل ذلك مع مرور كل يوم من حياة الأسرة. حدد الأوقات التى يقول فيها طفلك إنه لا يتحمل أمرًا ما، وما قام به من فعل للتخلص منه. لا تقم بحل المشكلة لطفلك؛ ولكن فقط انصحه بتغيير الموقف حتى يستطيع تحمله.







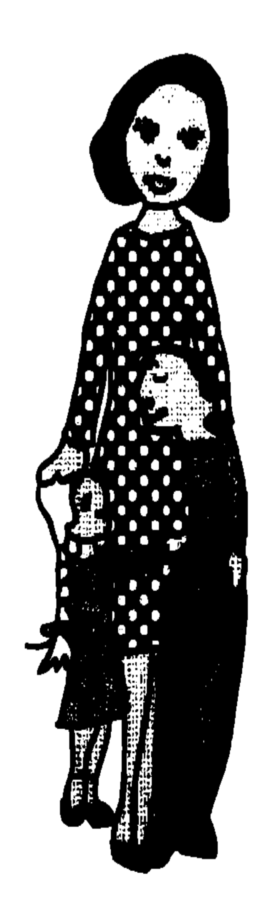


تقديم المساعدة

تهـون أعباء الحياة اليومية عندمـا يتقاسمها اثنان. ففى كل يوم توجـد قائمة لا نهائية من المهام التـى يجب إنجازها للحفاظ على استمرار الحياة داخل المنزل. فالأطفال لديهم الواجب المدرسى والدروس والمهـام اليوميـة، بينمـا يعمـل الكبـار ويهتمون بالمنزل ويجهزون موائد الطعام ويعتنون بالأطفـال. وإذا تحلـى كل فـرد من أفراد الأسـرة بروح التعاون ـ بحيث يبحـث عن طرق لتقديم المساعدة ـ فسوف تقل الأحمال الملقاة على عاتق كل شخص بشكل كبير. إن سلوك حب المساعدة يخلق شعورًا بالتوحد داخل الأسرة حيث يعمل الجميع لتحقيق أهداف مشتركة.

"بعد "الحب" ، تعد "المساعدة" أجمل ما فى الحياة" .

ـــ بيرثا فون سانتر



١٧٩

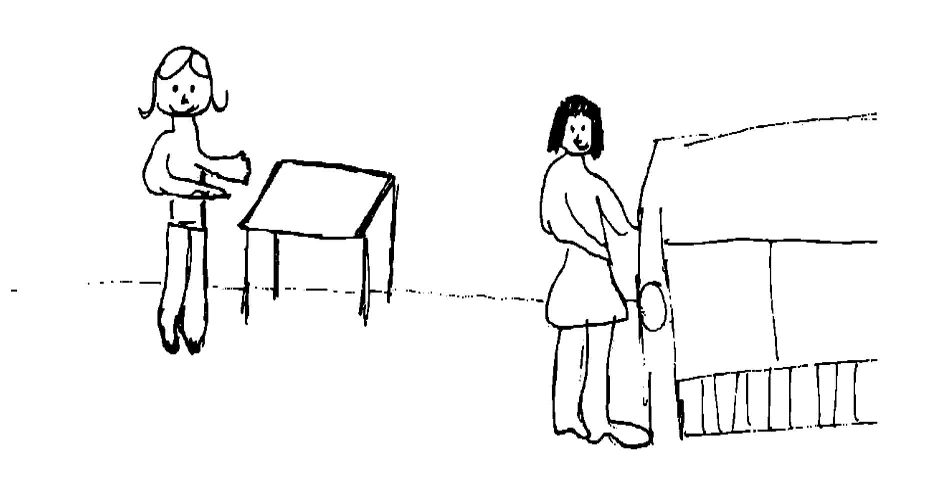
أعدّ جدولًا بالمهام اليومية

بـدلًا مـن الاضطرار لإخبار أطفالك كل يوم بما ترغب أن ينجزوه من مهام، أعد جدولًا. ويجب أن توضـع أيـام الأسبوع أعلاه بينما توضع المهـام اليومية أدناه. وفى كل يـوم، ضع الحرف الأول من اسـم الشخص المكلف بهـذه المهمة. تلك طريقة رائعـة للتأكد من توزيع المهـام بالتساوى؛ ويمكن توزيـع المهـام التى لا تحتاج للإنجاز كل يوم على أيام الأسبوع. وهــى كذلك تحمل الطفل مسئولية الرجوع إلى الجدول والتأكد من إنجازه مهمته. وربما ترغب فى شطب المهام المنجزة فى نهاية كل يوم للتأكد من إنجاز جميع المهام.

أيام الأسبوع	برين	نيكول	جاك
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			

انقل قطع الأثاث

أحيانًا تبدو قطع الأثاث مملة إذا ظلت فى المكان نفسه طوال الوقت، أو ربما يصبح أحد الأرفف غير مرتب، أو تبدو باقة الورد غاية فى الذبول. اجمع أفراد الأسرة معًا وقوموا بإلقاء نظرة على غرفة الأسرة أو المعيشة واطلب منهم تقديم اقتراحاتهم بشأن نقل بعض الأشياء أو تغييرها. اختر أحد الأشياء التى يتفق عليها الجميع وقوموا بتغييرها معًا. وعندما يشارك الأطفال فى ترتيب المنزل، فعلى الأرجح أنهم سيشعرون بالفخر حيالها وسيتعاونون فى تنظيفها.



١٨١

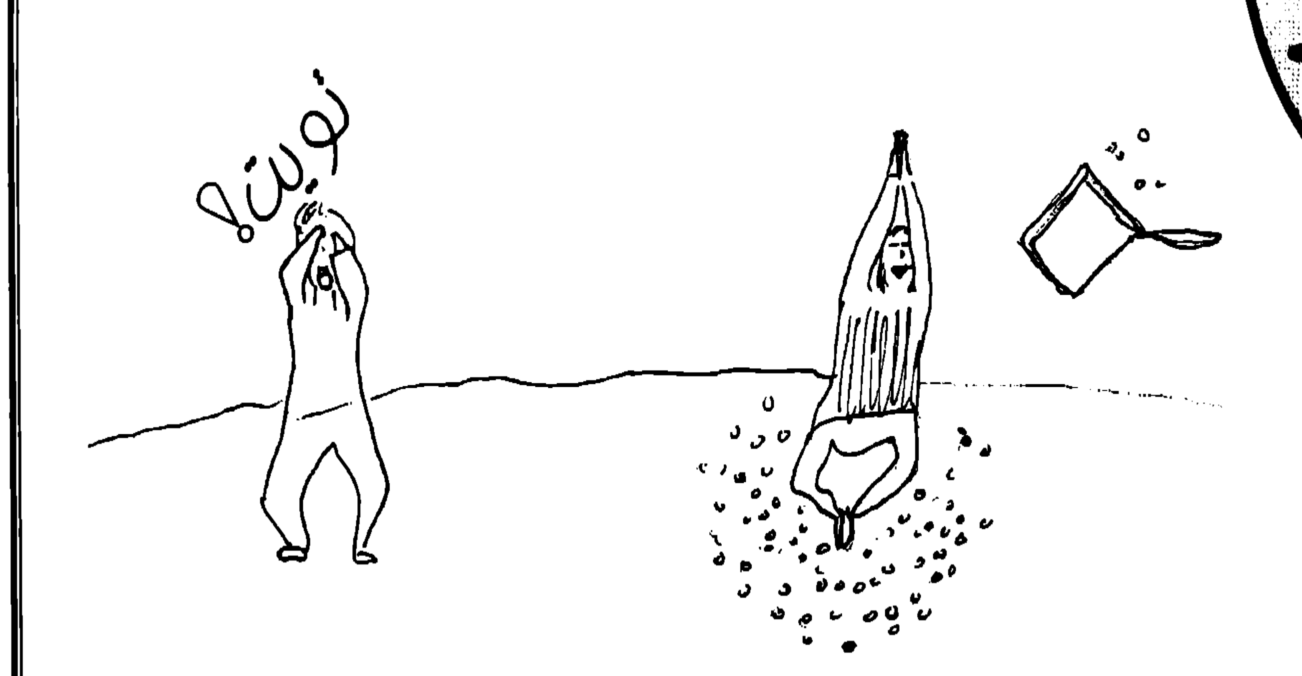
مطلوب مساعدة

ثمة طريقة ممتعة تُشعر أطفالك بأنهم يختارون مهماتهم اليومية هى أن تعلق لوحة إعلانية وتكتب عليهـا "مطلوب مساعدة" فى أى مكان داخل منزلك. قـم بكتابة إعلانات للمهمة التى تحتاج إلى إنجازهـا: "أبحث عـن شخص قوى يساعدنـى فى نقل تلك الكتـب"، "إذا كنـت مزارعًا ماهرًا، فاستجـب لهذا الإعلان من أجل التخلص من الحشائش الضارة، وجمع الأوراق، وزراعة البذور". أو "مطلـوب مساعـدة لغسيل النوافذ، قدم طلبـك بالداخل". ويمكنك كتابـة المبلغ المدفوع مقابل الإعـلان عن كل وظيفة مطلوبة، أو، إذا كنت لا تؤمـن بإعطاء الأطفال الأجر مقابل إنجاز المهام، يمكنك أن تطلب منهم الاستجابة لعدد معين من الإعلانات كل أسبوع.



لعبة التنظيف

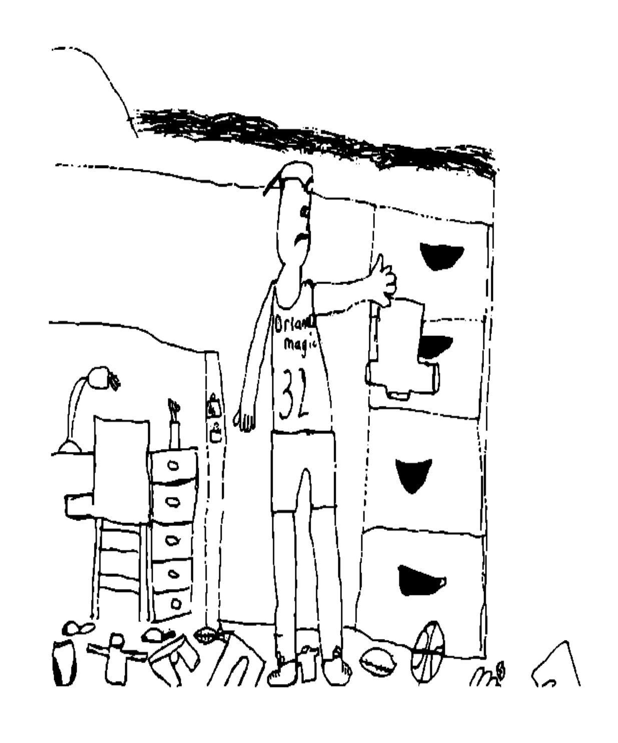
قم باختيار يوم لكى يقوم الجميع فيه بأداء المهام اليومية معًا. وسوف تندهش لمدى سرعة تنظيف المنـزل عندما يشترك الجميع فـى تنظيف غرفة واحدة فى الوقت نفسـه، حيث ينجز كل شخص مهمتـه. اجعـل من هذا العمـل متعة عن طريق إخفـاء بعض الحلوى أو المفاجـآت قبل البدء. ومن حـين لآخر أطلق صفارة أو دق جرس أو أعلـن ببساطة أنه حان "وقت الطعام". ثم يتناول الجميع الوجبات السريعة ويستمتعون بها معًا.



١٨٣

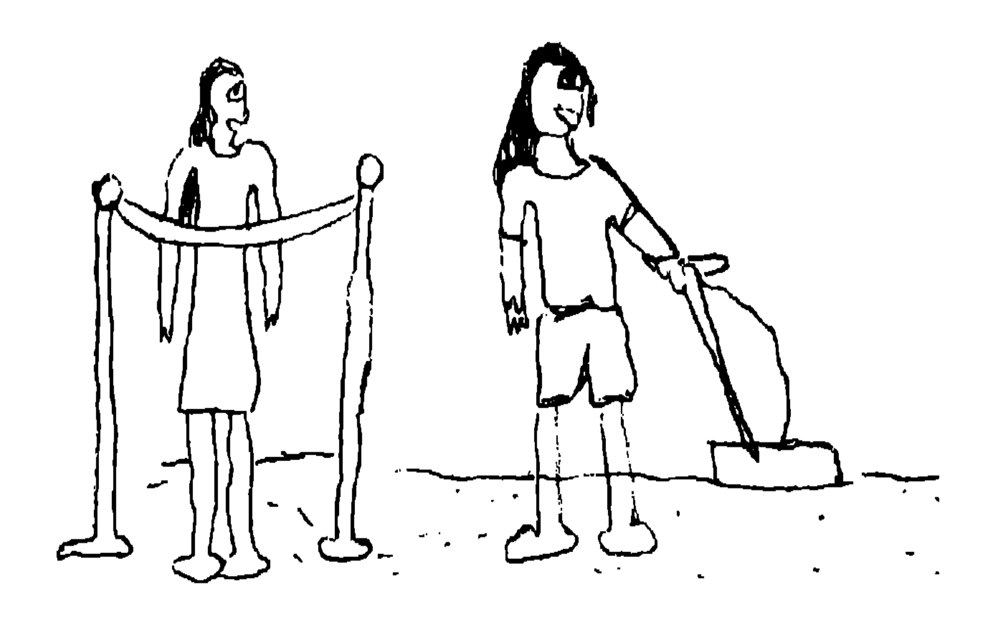
التخلص من بعض الأشياء

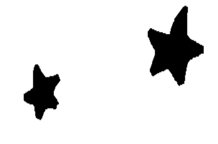
كـم مـرة تسير فى منزلك متنقلًا بـين الأشياء التى تم تركها فى المكان الـذى استُخدمت فيه آخر مرة؟ والهدف هو أن تجعل أطفالك متعاونين كلما لاحظوا ما أحدثوه من فوضى. ومع ذلك، فبينما يتعلمون تلك المهارة البديهية، ربما تحتاج إلى التصريح بالعواقب المترتبة على عدم تعاونهم. وفيما يلى ضمان لتخليص منزلك من الفوضى فى فترة قصيرة. كلما رأيت أشياء ملقاة حول المنزل، قم بجمعها على الفور ووضعها فى مكان ما. وبعد بضعة أيام، اعرضها فى مزاد علنى. ويُمنح صاحب هـذا الشىء فرصـة شرائه مجددًا. ويجب أن يتم شراء الأشياء من المـزاد مقابل أمور مثل قضاء وقت فى إنجاز مهام روتينية، أو مساعدة الأهل، أو فى القراءة، وهكذا. وإذا لم يعر الشخص هذا الشىء اهتماما كافيا لكى يقوم بشرائه من جديد، يستطيع شخص آخر شراءه.



ربما كانت المهام اليومية أمرًا ممتعًا

قــم باختيــار إحدى المهــام اليومية التى يستطيع الأطفــال المساهمة فيها: تنظيــف غرفة الألعاب، ترتيــب غرفة المعيشة، تنظيف الحمام، جمع القمامة من الفنــاء، ترتيب الكتب أو المجلات. اجعل مــن المهمــة أمرًا ممتعًا عن طريق تحويلهــا إلى لعبة المساكة. وينبغى على الوالــد أن يضطلع بدور المراقــب، حيــث يعطى الطفل دقيقتين إلى ثلاث من وقت المهمة بينمــا يلعب بقية الأطفال بجواره. وعنــد انتهاء وقت أحد الأطفــال، يدعو المراقب "الطفل التالى!" ويســرع الطفل الذى أنجز جزءًا مــن المهمة للإمساك بالطفل التالى على الترتيب. ثم يســرع هذا الطفل إلى منطقة المهمة لقضاء دقيقتــى العمــل الخاصتين به. استمر فى اللعبــة حتى تنتهى المهمة. وربمــا ترغب فى تحديد المدة الزمنية التى تستغرقها المهمة حتى يتم إنجازها وأن تحتفظ بسجل ورقى لذلك.







المسئولية

الشخص المسئول هو من يمكن الاعتماد عليه فى أداء ما يسدى إليه مـن مهام. ويمكن الاعتماد عليـه فـى تنفيذ ما يقول، بـل ويمكن تركه مع مهمـة أو تكليف ما مـع العلم بأنـه سيبذل قصارى جهده لإنجازه. والمسئولية خصلة يمكن تعلمها باتخاذ بعض الخطوات البسيطة. ويصبح الأطفال مسئولـين بقدر أكبر كلما كانوا قادرين على إنجاز مهمات جديدة وصعبة. وكلما نجحوا فى تحمل المسئوليـة، يكتسـب الأطفال ثقـة أكبر فى قدراتهم. وبمجـرد أن يرى الأطفـال النتيجة الإيجابية لتحملهم المسئولية، يصبح ذلك حافزًا أكبر لهم ليتحملوا نتائج أفعالهم.

"لا يمكن للآباء سوى إسداء النصيحة المخلصة ووضع أطفالهم على الطريق الصحيح، لكن الفرد يملك زمام التكوين النهائى لشخصيته" .

ـــ آن فرانك



ماذا تعنى المسئولية؟

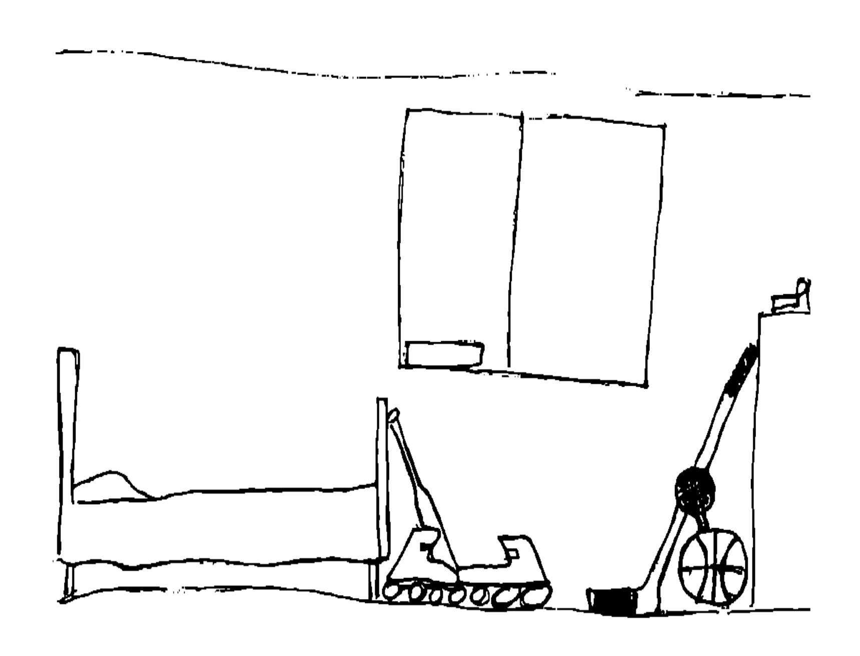
عندما يحدد الأطفال أهدافهم ويستخدمون مهارات حل المشكلات لديهم من أجل تحقيق هذه الأهداف، حينئذ يتعلمون المسئولية. ويمكن أن تعلم المهام اليومية الطفل تحمل مسئولية المنزل ومسئولية العناية الشخصية فى سن لا تتجاوز الثانية من عمره. ومن الضرورى أن تتناسب المهمة مع العمر، وأن يقضى الآباء الوقت لتعليم أطفالهم كيفية إنجاز المهمة. وإليك بعض الأفكار:

- ٢-٣ أعوام: غسل الأسنان، إطفاء الضوء عند مغادرة الغرفة، جمع الألعاب.
- ٤ أعوام: غسل اليدين وتجفيفهما، لبس الثوب بمفردهم، إخراج الألعاب من البانيو، إطعام الحيوان الأليف، إحضار الجريدة.
- ٥-٦ أعوام: ترتيب الفراش، إحضار البريد، رى النباتات، اختيار ملابسهم ووضعها فى أماكنها، حمل الأطباق من وإلى المائدة، تفريغ سلة القمامة.
- ٧-٩ أعوام: تنظيم واجباتهم المدرسية وملابسهم، التخلص من الحشائش الضارة فى الحديقة، العناية بالحيوان الأليف، تنظيف الحمام، الاغتسال بمفردهم، تحضير طعام الغداء لأنفسهم، تنفيض الغبار، التنظيف بالمكنسة الكهربائية.
- ١٠-١٢ عامًا: طبخة بسيطة، جز الحشائش الضارة، المساعدة فى التسوق، العناية بإخوانهم الصغار، تنظيم ملابسهم الخاصة، غسل ملابسهم.

دع الأطفال يشاركوا فى التخطيط لإنجاز المهمة ومتى يتم إنجازها. وبمجرد الموافقة على الجدول، يجب الالتزام به. فمن السهل على طفلك أن يتحمل مسئولية أداء المهمة عندما تكون محددة ومتوقعة.

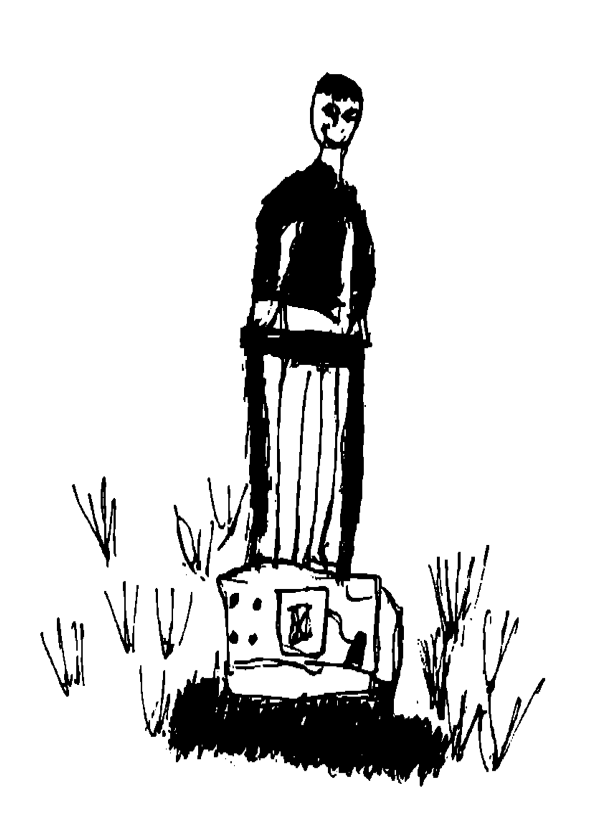
ما مهمتك؟

كل فـرد مـن أفراد أسرتك مسئول عما يخصه. فما يخصهم وحدهـم من أشياء قد يكون الحذاء أو الفراش أو صنـدوق الغداء أو فرشاة الأسنـان أو الأدوات الشخصيـة أو الواجب المدرسى. أما مـا يخص الأسرة بأكملها فقد يكون السيارة أو التليفزيـون أو المسجل أو الأثاث. اجلسوا معا حول الطاولة، واترك كل شخص يذكر شيئًا واحدًا يخصه وحده، وكيف يعتنى به. استمروا فى الالتفاف حـول الدائرة، حتى يصرح الجميع بما يفكـر فيه. وبعد الانتهاء من الحديث عن الأشياء الفردية، التـف حول الدائرة وصرح بالأشياء التى تخص العائلة كلها. ثم اطرح سؤالًا: "كيف يمكن للجميع العنايـة بالأشياء التى تخص الأسرة؟" وهـذا التمرين من شأنه أن يساعد الجميع على إدراك أنه يتطلب تعاونًا من جميع الأفراد لكى يتحملوا مسئولية الأشياء التى تخص الأسرة كلها.



يمكنك الاعتماد علىّ

عندما يستطيع أفراد الأسرة الاعتماد على بعضهم فى تحمل مسئولية أمور معينة، يستفيد الجميع. فليشترك جميع أفراد الأسرة، ويلتفوا ليقول كل شخص جملة: "يمكنك الاعتماد علىّ... (فى رجوعك من المدرسة، فى الدعم العاطفى، فى إنجاز المهام اليومية، فى إطعام الحيوان، فى شراء الخضراوات، فى اللعب معك، فى إسداء النصيحة، فى غسل أسنانى، فى جز الأعشاب)". استمر فى الالتفاف مع كل شخص يقول شيئًا ما فى كل مرة، إلى أن ينتهى الجميع. وليأخذ كل شخص بضع لحظات للتفكير فى مسئولية جديدة قد يرغب فى الاضطلاع بها وينهى جملة: "مسئوليتى الجديدة هى أنك يمكنك الاعتماد علىَّ/فى..."

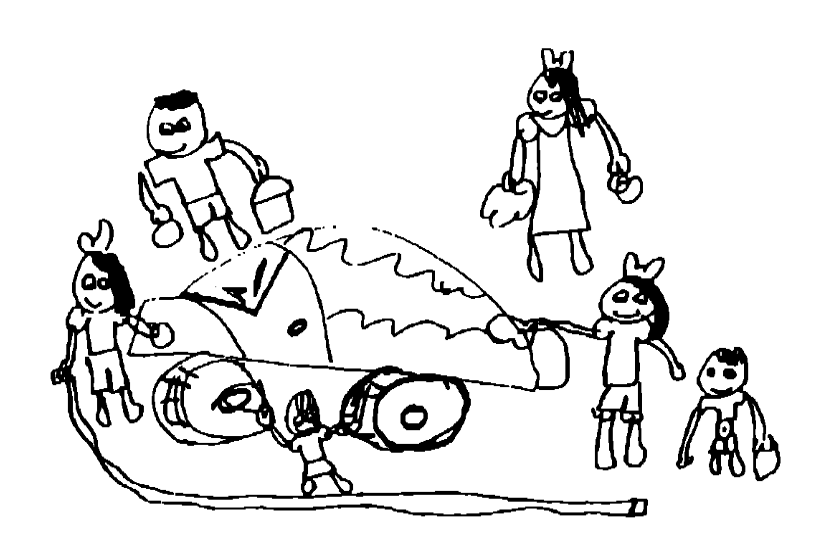


العمل الجماعى

قـم باختيار مشـروع جماعى للقيام به معًا: غسل السيارة، تنظيف المرآب، زراعة الحديقة، ترتيب المنــزل، وهكذا. خططوا معًا لكيفية إتمام المشروع. وعلى كل شخص أن يضطلع ببعض المسئوليات من أجل إنجاح المشروع. وها هى بعض الأمور التى تحتاج إليها:

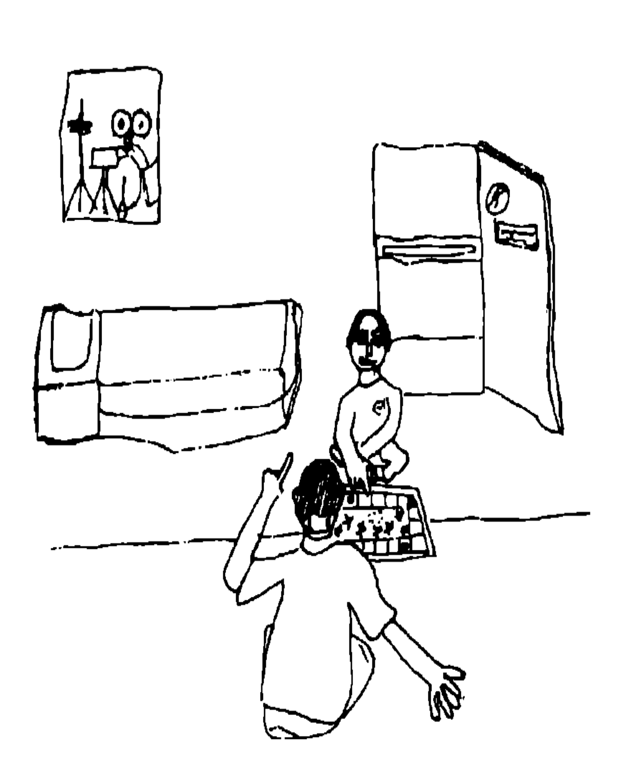
- قائمة بالمهام التى يجب إنجازها
- النظام الذى يجب أن يقوم عليه العمل
- من سيفعل ماذا
- التكليف بالمراقبة (إذا لزم الأمر)
- تحضير المستلزمات

وسوف يندهش جميع أفراد العائلة من كم المهام التى يمكن إنجازها، ومدى متعة العمل الجماعى. إن المسئولية المشتركة من شأنها تيسير المهمة على الجميع.



إدراك مسئولية الأبوين

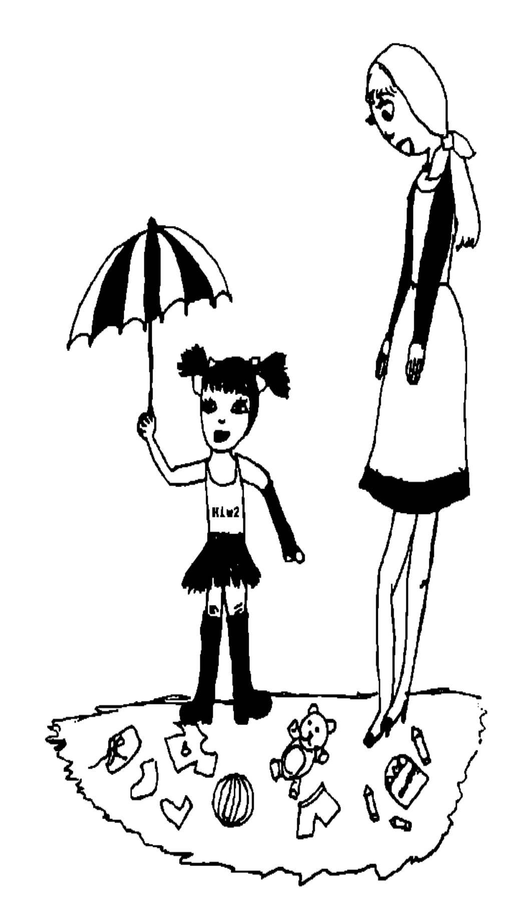
يتحمل الآباء مسئولية العديد من الأمور المنزلية التى لا يدركها الأطفال مطلقا. اقض ساعة أو نحوها فى إحدى الأمسيات، تخلَّ فيها عن جميع المسئوليات والسلطات الأبوية. بالنسبة للأب، فذلك يعنى مجرد تواجدك، دون تعليم الانضباط أو الأخلاق، أو إعطاء توجيهات، ودون السيطرة على الأمور، أو الاضطلاع بدور المجيب. وبالنسبة للأطفال، فهذا يعنى القيام بالمهام بمفردهم؛ دون طلب المساعدة فى إنجاز المهام، أو أداء الواجبات، أو الخطط، ودون طلب حكم عند نشوب خلافات، أو طلب تقديم الطعام، أو حل المشكلات، أو المساعدة فى اتخاذ القرار. وبعد انتهاء الساعة، تحدثوا معًا عن شعور كل منكم. هل أعجبك ذلك؟ هل أحب الأطفال فكرة تحملهم مسئولية مزيد من المهام بأنفسهم دون أن يُطلب منهم ذلك؟ من منهم شق ذلك عليه؟ ولماذا؟



١٩٠

مسئوليات جديدة

ينبغى أن يتعلم الأطفال تحمل مسئوليات جديدة عند استعدادهم وقدرتهم على إنجازها: فالطفلة التـى تبلغ مـن العمر عامين ربما لا يمكنها ترتيـب فراشها أو ارتداء ملابسهـا بمفردها، لكن من المتوقع أن تستطيع الطفلة البالغة من العمر عشر سنوات القيام بذلك. قم بمراقبة طفلك لمدة يوم كامـل، ملاحظًا مـا يتحمله من مسئوليات، ومدى براعته فى إنجاز حفنـة المهام الموكلة إليه. فكر فـى إيكال مسئولية واحـدة جديدة لكل طفل من أطفالك تجده مستعدًا لتعلمها، أو مسئولية قديمة لا تتم بانتظام. كن مستعدا للالتزام ببعض الوقت كل يوم لمساعدة طفلك على انتهاج هذا السلوك حتى تصبح عادة لديه. ناقش المسئولية الجديدة مع طفلـك. ثم تواجد بجانبـه لمساعدته لفترة قصيرة مـن الوقت حتى يتعلمهـا. وعندما يبـدأ طفلك فى انتهـاج السلوك دونمـا مساعـدة أو نصيحة منك، فقدم إليه المدح والثناء.



أكبر تصرف مسئول يمكنك القيام به

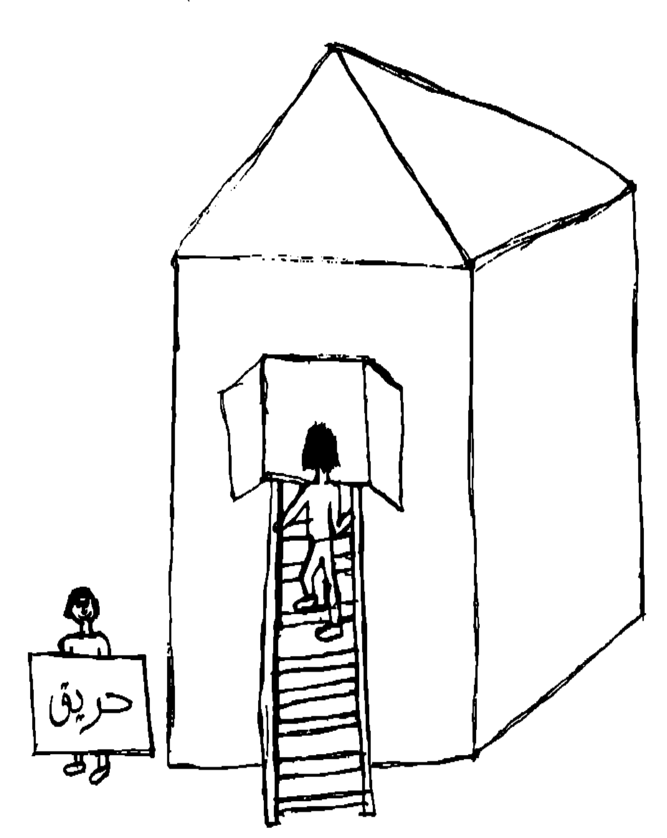
أحضر بعض البطاقات بحجم "٤×٦"، وقم بكتابة كل من المواقف التالية على إحدى البطاقات:

- لقد نسيت تناول وجبة الغداء.
- لقد فقدت مفتاح منزلى.
- المرحاض يفيض بالماء.
- وصلت إلى منزلى ولم أجد أحدا.
- لقد وقعت وجرحت نفسى.
- أحتاج إلى توصيلة، وعرض علىّ شخص لا أعرفه أن يقوم بتوصيلى.
- أحد أصدقائى فعل فعلة سيئة وأنا أعلم بها.
- لقد كسرت زهرية أمى المفضلة أثناء عدم تواجدها بالمنزل.
- إننى مدين لأحد أصدقائى ببعض المال ولكننى لا أملك ما يكفى من المال لأرده.
- إنها مناسبة أسرية ولكنى أرغب فى الخروج مع أحد أصدقائى.
- أعارتنى أختى/أخى سترتها وقد تمزقت.
- أحد المنازل المجاورة يحترق وتصل سيارة الإطفاء.
- لقد سمعت أمى وهى تتحدث فى الهاتف وتقول شيئًا أقلقنى.

اختلق بعض المواقف الخاصة بك أيضًا. ولكى تلعب اللعبة، ضع كل البطاقات مقلوبة وسط الطاولة. وعلى الشخص الأول اختيار إحدى البطاقات وقراءتها. وعلى كل المشتركين فى اللعبة أن يفكروا فى أكبر تصرف مسئول يمكنهم القيام به حيال هذا الموقف. ويدعو حامل البطاقة كل شخص ليستمع إلى رأيه. بعد الانتهاء من تقديم كل الآراء، يعلن صاحب البطاقة عن أكبر تصرف مسئول يمكنه فعله بعد الاستعانة ببعض المقتطفات من أحد الآراء المقدمة. وبالطريقة نفسها، يستمع صاحب البطاقة لجميع الآراء بشأن أقل تصرف مسئول يمكنهم فعله. ويصبح كل شخص صاحب البطاقة بالتناوب إلى أن تنفد جميع البطاقات.

الأمان أولا

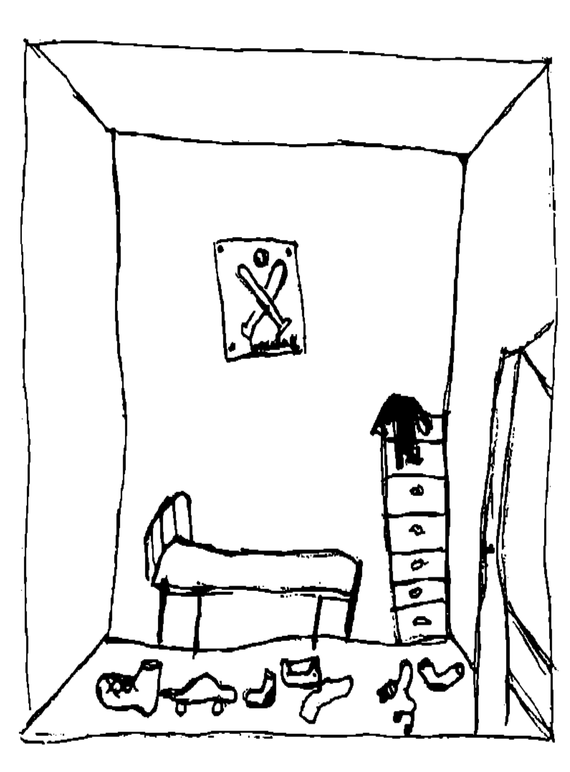
اقض بعض الوقت فى الحديث عن المواقف التى تتعلق بالأمان داخل منزلك: ما يجب فعله فى حالة اندلاع حريق، كيف تتصرف إذا جرح أحد، كيف تستدعى الطبيب فى حالة الطوارئ. ضع خطة أسرية للتعامل مع كل من تلك المواقف: تدرب على التعامل مع الحريق، تعلم مبادئ الإسعافات الأولية أو قم بشراء كتاب واتخذوا الإجراءات اللازمة معًا، ضع قائمة بأرقام الطوارئ بالقرب من الهاتف وهكذا. ضع قائمة بالأشياء الخطرة التى يجب إصلاحها داخل منزلك: المصباح الكهربائى المفقود فى أحد أركان المنزل المظلمة، النافذة أو الكرسى المكسور، السجادة التى تحتاج إلى تأمين، أدوات النظافة التى فى متناول الأطفال. ربما تستغرق بضعة أشهر للوصول إلى كل المواقف السالف ذكرها، ولكن يا لها من طريقة رائعة أن تتعلم تحمل المسئولية!



١٨٢

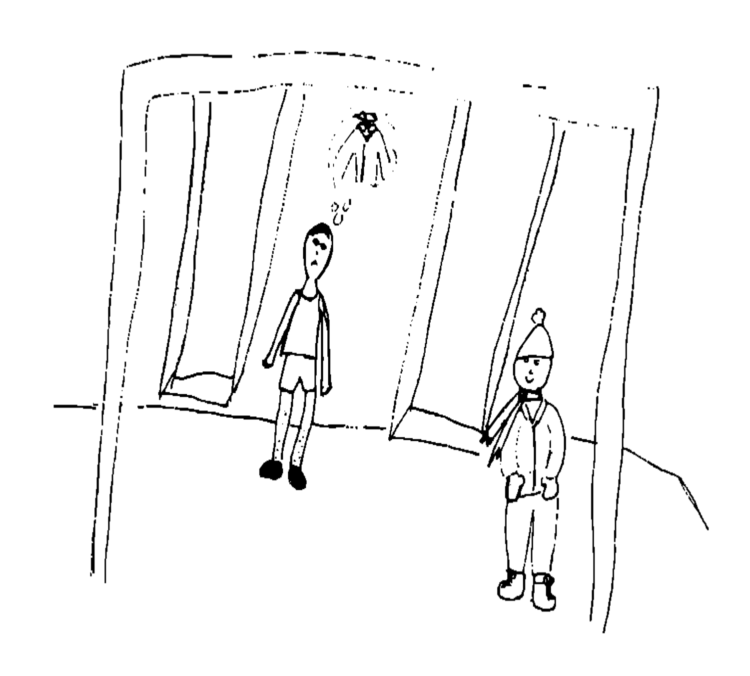
إنها فوضى من صنعك أنت...

إن إحـدى المسئوليات الضرورية التى تتحملها جميع الأسر هـى ترتيب الفوضى التى تسببوا فيها. فترتيـب الفوضــى مهمة لا تنتهى أبدًا؛ لأن الحياة مستمرة فى كل لحظة: الألعاب تُبعثر، والمناشف تستخـدم، والأطباق غـير نظيفة، والملابس يجب أن تُنشر، إلـخ. ودون علم أى شخص بقدوم تلك اللحظـة، قل: "ليتوقف الجميع ولتأتوا هنا للحظة واحدة؛ سنقوم معًا بجولة حول المنزل!". وبينما تتجولون فى المنزل، الفت الانتباه لكل ما هو متروك فى فوضى: ملابس ملقاة على الأرض، وأكواب موضوعـة على المنضدة، وفُرُش غير مرتبة، وواجبات متروكة على الطاولة، غسيل ملقى فى أنحاء الغرفـة، وأحذيـة مجاورة للتليفزيـون. اقض ما يكفى مـن الوقت لترتيب تلـك الفوضى، آملًا فى وصول الرسالة للجميع.

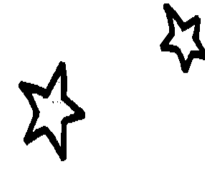


عواقب عدم تحمل المسئولية

ثمة عواقب طبيعية تقع عندما لا يتحمل الطفل المسئولية. فمثلًا لا يمكن أداء الواجبات إذا تم تركها فى المدرسة، ويشعر الطفل بقمة الإحراج إذا زاره صديقه فى غرفته غير المرتبة، ويشعر الطفل بالبرد عندما ينسى معطفه فى المنزل. وغالبًا ما يشعر الآباء بأن مسئوليتهم أن ينقذوا الطفل الذى نسى إحضار شىء أو القيام به. فتجدنا نقدم الأعذار لعدم أداء الواجبات، ونهرع عائدين إلى المنزل لإحضار المعطف، أو نترك العمل من أجل إحضار غدائه إلى المدرسة. من الصعب أن تدع طفلك يواجه عواقب سلوكه. ومع ذلك، إذا كان لديك طفل لا يتحمل المسئولية مطلقا، وظللت تنقذه دائما، فلن يدرك أن عدم تحمله للمسئولية يمثل مشكلة كبيرة. أطلع طفلك على الخطة الجديدة: أنك لن تقدم على مساعدته عند عدم تحمله المسئولية، ثم التزم بذلك. وربما صعبت عليك رؤيته بينما يواجه العواقب، ولكنك بذلك تعلمه درسًا فى الحياة الواقعية.



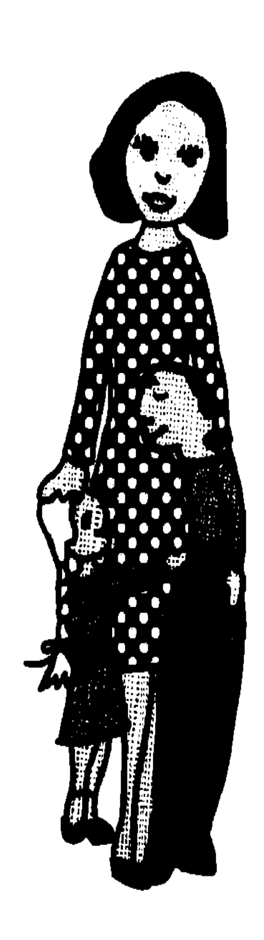




الانضباط

الانضبــاط هــو ضرب من الممارسات الحياتية الذى بمجرد ممارستــه والتدريب عليه، ينمى قدرة الفــرد علــى التحكم فى ذاته. وهــو يسمح لنا بتكريــس أنفسنا لمهمة أو هدف بعينــه حتى يتحقق. ويعلمنــا الانضباط كيفية اتباع القوانين التى يضعها المجتمع أو الأسرة. والانضباط الخارجى يولد الانضبــاط الداخلى. لكن أفضل أنــواع الانضباط هو ذاك الذى يأتى من الداخل، وأساسه الشعور المتطور بالصواب والخطأ كلما تقدمنا فى السن وواجهنا المزيد من المهام الصعبة.

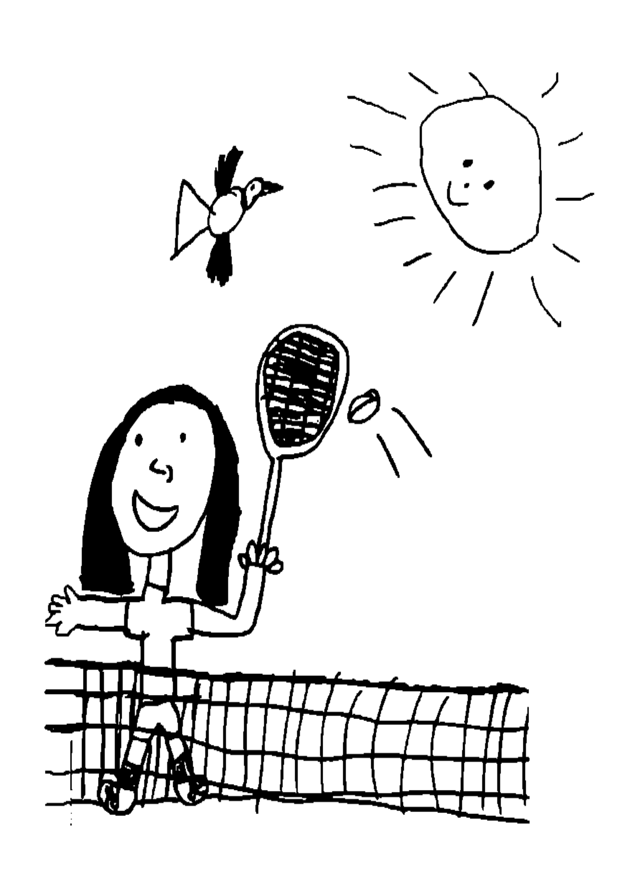
" بعض الناس يعتبرون الانضباط مهمة روتينية.
وبالنسبة لى، الانضباط هو نوع من النظام
الذى يحررنى من أجل الانطلاق".
ـــ جولى أندروز



١٩٥

تذكر أهم معلم فى حياتك

إنـك أهم معلم يمكـن لطفلك الاقتداء به. ارجع بذاكرتك إلى الـوراء وتذكر جميع المعلمين الذين مررت بهم فى حياتك. من منهم يعد الأفضل بالنسبة لك؟ ولماذا؟ تذكر نبرة صوته، وصبره أثناء تكـرار التعليمـات، ودعمه لك، وتعمده إيقاعـك فى الأخطاء لتتعلم، وقضـاءه الوقت فى الاستماع إليـك، واهتمامه وحبه للتعلم، وإيمانه بأهمية ما يعلمه لك، وإيمانه بقدراتك. أغمض عينيك لمدة عشـر دقائق، وحاول أن تستحضر صورة هذا المعلم فى ذهنك بينما تتذكر شعورك أثناء حضوره. اتخذ من هذا المعلم مثلاً أعلى أثناء انتهاج الأسلوب التعليمى الخاص بك.



اتباع منهج بسيط

إن أهم وأبسط ردود الأفعال التى يمكنك اتخاذها عند مواجهة "مشكلة فى الانضباط" هو قضاء الوقت فى الاستماع. والخطوة الأولى هى استيعاب المشكلة من وجهة نظرة الطفل. فكر فى إحدى مشكلات الانضباط التى تواجهها الآن مع أحد أطفالك. حدد موعدًا معه لمناقشة تلك المشكلة. وانظر لما يحدث عندما تتناول المشكلة بهذه الطريقة:

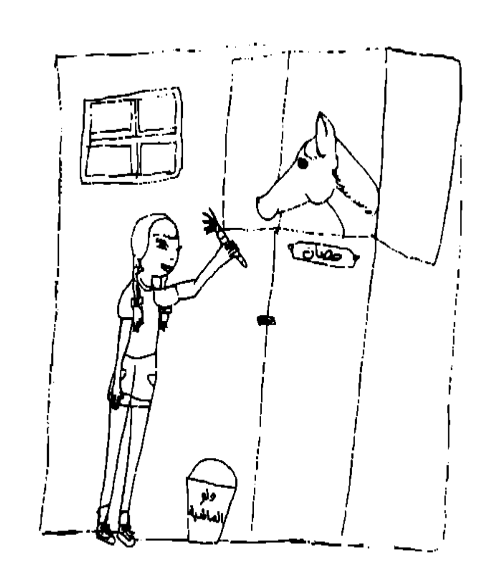
عزيزى، أنت تعلم أن لدىَّ مشكلة معك بشأن ــــ. إننى بالفعل أود معرفة السر وراءها، وأود أن أستمع لكل ما تريد قوله بشأنها. سوف أستمع إليك بقلب منفتح ولن أتحدث حتى تنتهى أنت من حديثك.

عندما تواجه طفلك بهدفك الوحيد وهو الفهم، فإنك تتخلص من معركة "من المخطئ ومن المصيب". وسوف تختفى مشكلة الانضباط لدى طفلك نهائيًّا كلما نشأ على الاستماع إليه وتفهم موقفه.

١٨٧

تعزيز السلوك الإيجابى

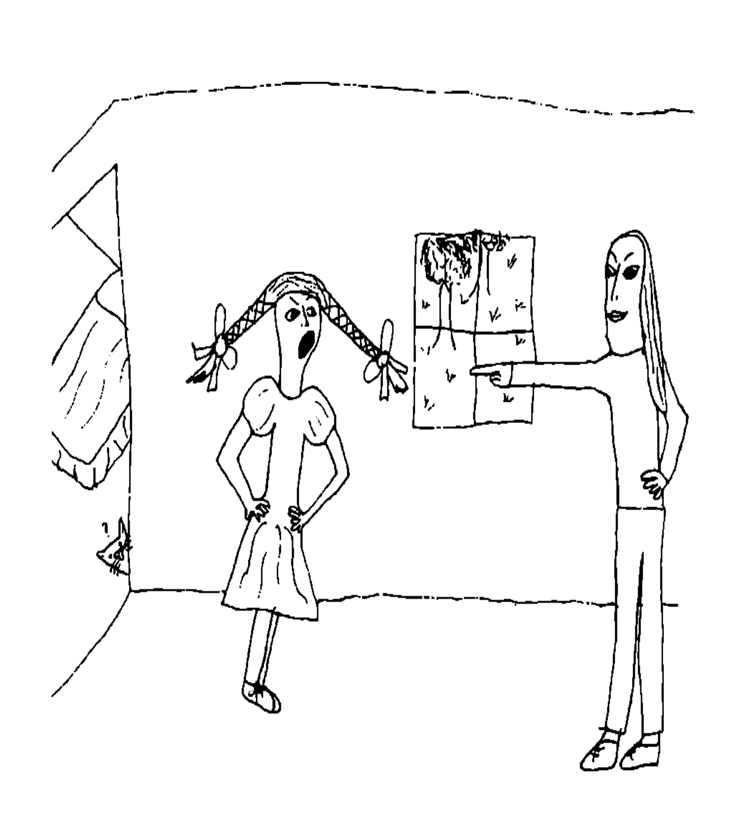
فكـر فـى عدد المرات التى يسمـع فيها الطفل كل يوم أنـه ارتكب خطأ ما: إنـك لم ترتب فراشك، توقـف عن ضرب أختـك، استمع إلىَّ عندما أحدثك، قلت لك لا تتنـاول الوجبات السريعة. ولسوء الحظ، فإن التركيز على السلوك السيئ لا ينتج عنه سلوك حسن. لم لا تقوم بهذا التمرين البسيط ليـوم واحـد وترى النتائج؟ تجاهل تمامًا كل ما يصدر عن طفلك مـن أخطاء، ولا تلق لها بالا على الإطلاق. ثم، قل شيئًا ما إيجابيا بشأن كل ما يقوم به من أفعال حسنة: أشكرك على غسل أسنانك دون تذكـرة من أحد، إنك تبدو أنيقا، كان ذلـك لطيفا، أحسنت صنعًا أن جمعت ألعابك، أحسنت فى حل تلك المسألة الرياضية. كن محددًا قدر الإمكان أثناء امتداحك لعمل ما، حتى يمكن للطفل معرفـة ما أعجبك تحديـدًا بشأن سلوكه. وربما يبدأ طفلك فى البحث عـن أفعال حسنة يقوم بها حتى ينال مدحك ويبدأ فى التقليل من سلوكياته السلبية التى اعتاد إظهارها.



بيان الحكمة من القوانين

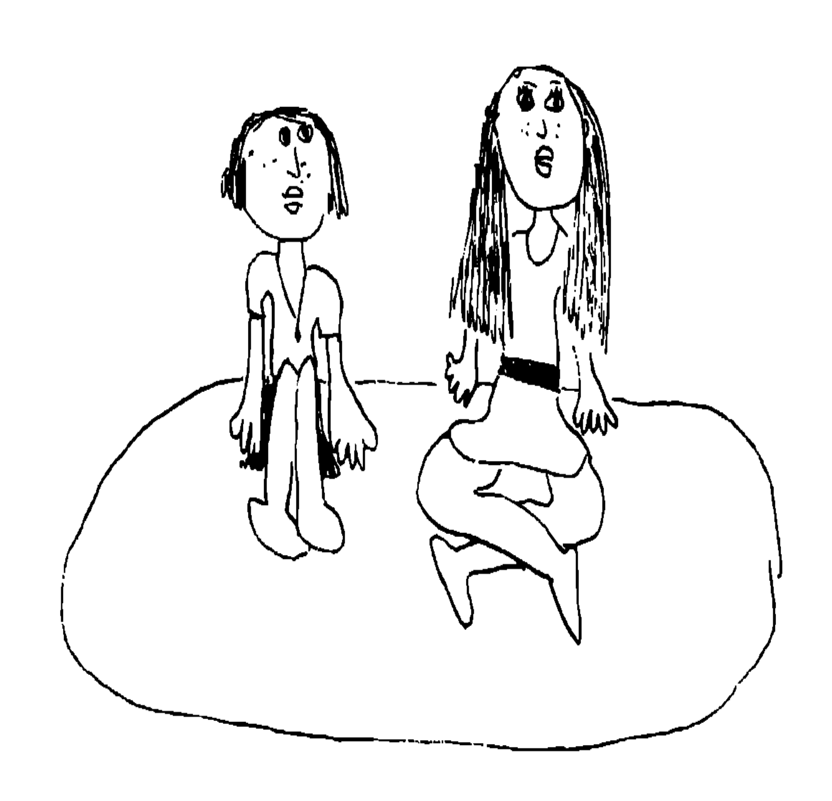
١٥٨

أحيانًا يعتقد الأطفال أن آباءهم يقومون بوضع أغرب القوانين. و ربما يُلقى النشاط التالى الضوء على السبب فى وضع الآباء تلك القوانين. حسنًا، أيها الوالدان، اجلسا مع طفلكما وحدثاه عن القوانين التى كان يجب عليكما اتباعها عندما كنتما فى عمره نفسه الآن. ثم، عبرا له عن شعوركما الطفولى بشأن تلك القوانين وعن اعتقادكما فى توافقها معكما فى تلك السن. والآن، أخبرا طفلكما بمدى إيمانكما بقيمة احترام القوانين. وربما يكون من الممتع أيضًا أن تخبرا طفلكما بما كان يحدث عند عدم التزامكما بتلك القوانين!



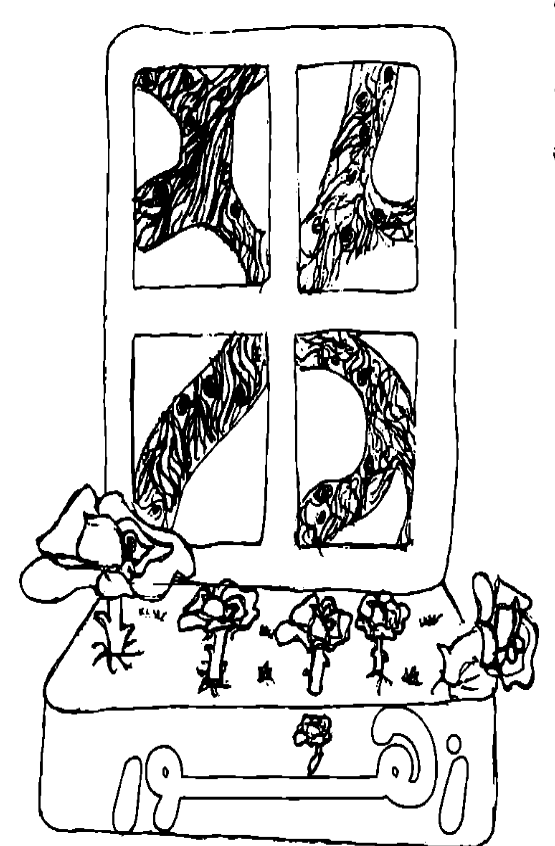
توقف واجلس وتنفس

إذا كان لديـك أكـثر من طفل، فربمـا تمر بأوقات تعتقـد فيها أنك بصدد فقـدان عقلك "بسبب الأطفـال". فربما يلقون بعضـ الأشياء أو يصرخون أو يصيحون أو يجادلـون بشأن المهام اليومية وهكذا. وإليك البديل عن مشاركتهم الصياح: اذهب حيث يوجد الأطفال وأوقف كل شيء، واجلس على الأرض، ثم تنفس بعمق ثلاث مرات. وبعد الأنفاس الثلاثة، يمكنك استئناف الحوار من جديد بأسلـوب هـادئ. وهذا من شأنه تهدئة الجميع لبضع دقائق، وفـي الوقت نفسه يمنح الأطفال أداة يمكنهم استخدامها بمفردهم.



تنمية العادات الحميدة

يتطلب الأمر ضبط النفس من أجل اكتساب عادات حميدة، كما يتطلب أيضًا الممارسة وارتكاب الكثير من الأخطاء. ليتفق جميع أفراد الأسرة على إحدى العادات الشخصية التى يرغبون فى تحسينها: الاتصال بهم عندما يتأخرون، قول الصدق، الاستيقاظ مبكرًا، التعاون، الابتسام بشكل أكبر، قول: من فضلك وأشكرك، ممارسة الرياضة بانتظام. وكوسيلة تذكير بالعادة التى تمارسونها، ليغرس كل شخص منكم بذرة نبات فى حديقة النافذة أو بالخارج. أعط نفسك المهلة نفسها من الوقت التى يستغرقها النبات لكى ينمو حتى تعتاد تلك العادة. وعندما يبدأ نبات كل منكم فى الازدهار، يمكنكم إبلاغ الأسرة بازدهار العادة لديكم من عدمه. مارسوا الصبر مع بعضكم وشجعوا نمو العادات الجديدة لدى كل فرد من أفراد الأسرة.



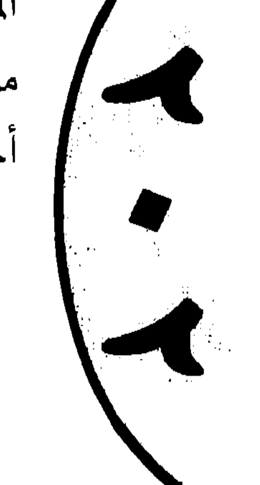
"احذر"

قـم باختيار كلمـة أو عبارة لا ترغب أسرتك فى ترديدها داخل المنزل بعد اليوم، مثل: يكره، غبى، اخرس، سخريـة، أو اخرج. وكلما تفوه أحد بتلك الكلمة أو العبارة، أمكن لأحدكم أن يكسب نقطة بتوجيـه كلمة "احـذر" إلى الشخص المتفوه بالعبـارة. اصنع لوحة للنقاط لتتبـع النقاط المحرزة. وكالعـادة، الفائـز هو من يربح أكبر قدر مـن النقاط. وعند نهاية كل أسبـوع، يحصل الفائز على جائزة "الحذر"، أيًّا كان نوع الجائزة التى تحددها الأسرة.



اختيار أحد أنماط الانضباط

ثمة وجهان لعملة الانضباط. فمتى احتجت إلى تقويم أحد أطفالك، فهناك ما يمكنك فعله دون تفكير أو خضوع لضغوط، وهناك ما يمكنك فعله إذا فكرت فى الأمر. ألق نظرة على الدائرتين المرسومتين أدناه وما تحتويان عليه من كلمات. أية دائرة منهما تلتزم بها فى أغلب الأحيان؟ وأيهما تتمنى أن تلتزم بها؟ كوسيلة تذكير، قم بقص دائرة من لوحة البطاقات واكتب عليها الكلمات المكتوبة على كل دائرة. احملها معك أينما ذهبت واجعلها فى محفظتك مثل العملة. وعندما يثار موقف ما يدعوك إلى الانضباط، تذكر التقاط عملة الانضباط لكى تذكر نفسك بما تعمل من أجله.



المعلم

مبدع الاحترام

الصبر العواقب

التفاهم التدريب

التفرد القبول

استمع

صاحب العمل

الشكوى السيطرة

سريع الغضب العقاب

غير متسامح ملحّ

انسجام نقدى

يصدر أوامر

٣٠٢

فى أرض الخطأ والعقاب

اقصص مجموعة من الروايات التى تتحدث عن أرض يجب أن يكون الجميع فيها مثاليين. وليبدأ أحدكم القصة ثم يضيف كل شخص بعض السطور إليها حتى تنتهى. ابدأ على هذا النحو:

ذات مرة، كانت هناك أرض بعيدة لا يفلت فيها أحد من العقاب على ارتكابه أى خطأ. فلا ينسى الطفل الصغير غسل أسنانه، ولا تترك البنت صندوق الطعام الخاص بها فى المدرسة، ولا يتأخر المراهق عن العودة للمنزل قبل الغروب، ولا تغير الأم رأيها، ولا يترك الأب الفوضى فى المطبخ؛ فكل صغير وكبير كان ملحوظًا ومعاقبًا. كان ذلك فى أرض الخطأ والعقاب، حيث لم يكن من المسموح لك بأن ترتكب أى خطأ أو أن تنسى شيئًا، ولا يمكنك أن تخطئ بشأن أمر ما، ولم يكن من المتوقع أن تغير رأيك، ولم يكن يتم العفو عن أى شخص مطلقًا إذ إنه كان من المتوقع أن يكون الجميع مثاليين...



وبعد الانتهاء من رواية القصة، تحدث إلى أسرتك بشأن كيفية ارتكاب الجميع للأخطاء وأن كل شخص داخل الأسرة يجب أن يقدر الظروف ولا يسعى إلى إصدار عقاب بشأن كل نقيصة.

٢٠٣

استخدم مبدأ العواقب

ربما يستغرق تصور عواقب إساءة التصرف بعض الوقت، والتفكير، وضبط النفس، إلا أن التدريب علـى تحمـل عواقب إساءة التصـرف يمد الطفل بالتجربـة الحية المتوقعة لماهية الأمـور. فإساءة التصـرف من واقـع الحياة (عدم سداد فاتـورة الهاتف مثلًا) ينتج عنه عواقـب طبيعية (تنقطع خدمة الهاتف). ودائمًا ما يؤدى استبدال مبدأ العقاب بمبدأ تحديد العواقب لنتائج إيجابية. ابدأ بالقائمة الموضوعة أدناه وأضف إليها أى سلوكيات توجد داخل أسرتك تعتقد أنها غير مقبولة. فكر فـى العواقب الطبيعية أو المنطقيـة التى يمكنك إدخالها حيز التنفيذ على الفور. وانظر إذا ما كان الانضباط يأتى بسهولة أكبر عند تطبيق هذا النظام.

التصرف السيئ	العواقب المنطقية	العواقب الطبيعية
غرفة غير مرتبة	ضياع بعض الأشياء	العيش فى فوضى
ضرب الأخ	طرد الضارب حتى تهدأ أعصابه	رد له أخوه الضربة
التأخر عن أتوبيس المدرسة	قيام الطفل بأداء مهمات إضافية مقابل المدة الزمنية التى استغرقها والده لتوصيله	السير إلى المدرسة، وبالتالى الوصول متأخرًا

سبب فشل نظام الرشوة

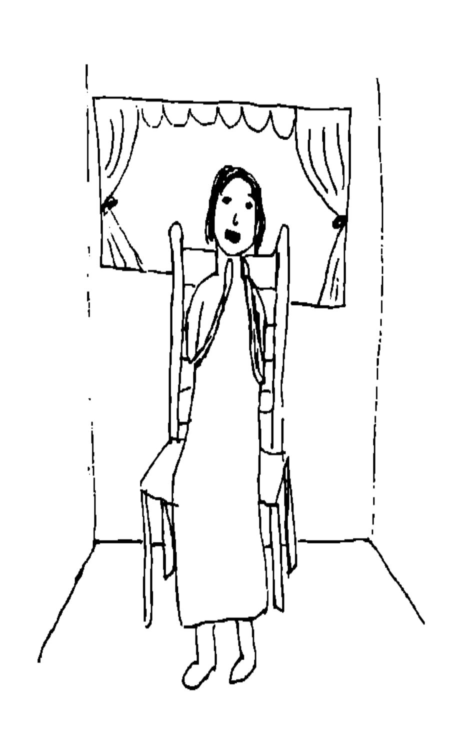
إن انتهاج أسلوب الرشوة مع الطفل بالمال أو الحلوى أو الرحلات يعلمه المراوغة. وهو كذلك يظهر له أنك تعتزم التفاوض، مما يدعوه إلى قول بعض العبارات مثل: "ماذا ستعطينى إن فعلت...؟" من السهل أحيانًا أن ترشو طفلًا، ما دام هذا الأسلوب يأتى بنتائج فورية وهو أيسر كثيرًا من تقويمه على عدم استجابته لطلبك. ولكن على المدى البعيد، سوف تفقد كلماتك تأثيرها؛ حيث تصبح كلماتك غير محفزة بالقدر الكافى. والوجه الآخر للرشوة هو التهديد: "افعل ذلك وإلا فستندم!". وعن طريق الرشوة والتهديد، يجبرك طفلك على التفاوض معه. بدلًا من ذلك، قم بإسداء بعض المهام والقوانين غير القابلة للتفاوض إلى طفلك؛ ثم كن صارمًا بشأن العواقب المترتبة على خرق القوانين. إن أفضل وسيلة لتحفيز الأطفال هى تقديم كلمات المدح والإطراء إليهم.



٢٠٥

جدول السلوك والعواقب

هل تبحث عن حل لمشكلات الانضباط داخل منزلك؟ اجعل من مسألة الانضباط مسئولية جماعية عن طريق وضع جدول للسلوكيات والعواقب. اجمع أفراد الأسرة معًا للوصول إلى اتفاق بشأن السلوكيات التى لا ترغبون جميعًا فى انتهاجها داخل المنزل: الضرب، الصياح، السباب، الرد الوقح، ترك الغرف غير مرتبة، بعثرة المتعلقات الشخصية فى كل مكان فى المنزل. قرروا معًا العواقب المناسبة عند حدوث تلك التصرفات. أعد جدولًا تضع فيه التصرفات على أحد الأعمدة بينما توضع العواقب على العمود المقابل للتصرفات. وفى المرة القادمة حينما يحدث تصرف ما، ارجع للجدول، واقرأ العاقبة بهدوء على الملأ. ولأن الجميع قد وضعوا الجدول معًا، ووافقوا على العواقب المقابلة للتصرف السيئ، فهناك مسئولية مشتركة تجاه القرار المتخذ.



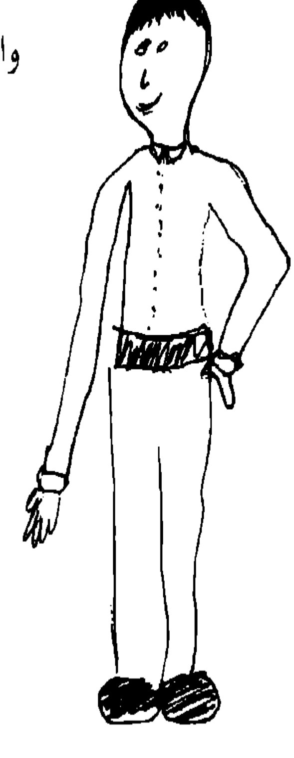
٢٠٧

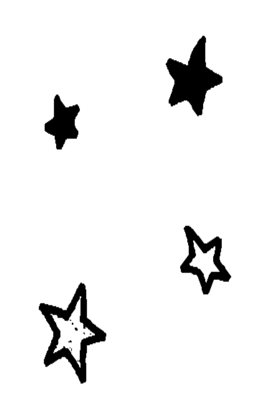
قدِّم مكافآت تلقائية

تقـدَّم المكافـآت التلقائية عندما يقوم طفلك بأداء عمل جيد وحـده دون أن يطلب منه ذلك: "إنك قمـت بتنظيف غرفتك دون أن أطلب منك، لذلك أرغب فى اصطحابك معى فى رحلة بالدراجة". وتلـك المكافأة تخالف الرشوة طالما التزم الطفل بالسلوك دون توقع حصوله على مكافأة. والفكرة هـى أن تنظر إلى التصـرف الحسن وتكافئه بالمـدح أو بتقديم بعض المكافـآت التلقائية. إنك إذا اعتدت النظر إلى السلوك الحسن ومكافأته، فإنك بذلك توجه أنظار طفلك لما هو أفضل. وربما لا يكافـأ كل تصرف جيد بمكافأة كبيرة، لكن كلمة إيجابية بسيطة تؤدى الغرض. اليوم، قم بمراقبة أحد التصرفات الحسنة التى يقوم بها الطفل دون تذكرة منك؛ ثم فكر فى مكافـأة تلقائية تقدمها إليه. وسوف تندهش لاستجابة طفلك بأداء المزيد والمزيد من الأعمال الطيبة دون طلب.







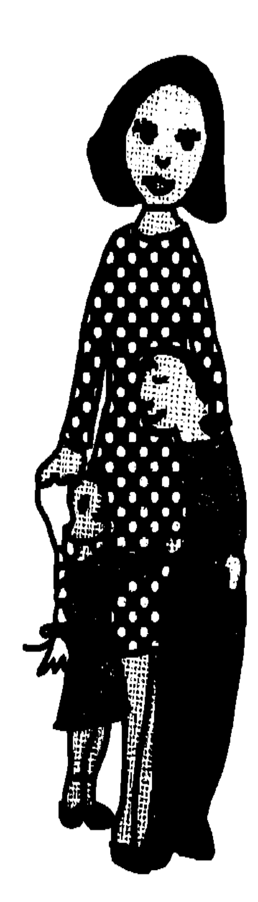


العفو

يجب أن يتم العفو على مستويين؛ مستوى التوجه ومستوى التصرف. وليس من السهل دائمًا أن نعفو عمن آذانا، وليس من السهل أيضًا أن نطلب من أحد أن يعفو عنا عندما نتسبب فى إيذائه. والعفو على مستوى التوجه يعنى التفاهم وتقبل فكرة أن البشر يخفقون فى الوصول إلى الكمال بعدة طرق. ولقد فعلنا جميعًا أمورًا نتمنى لو تراجعنا عنها وفعلناها بشكل مختلف أو تناولناها بشكل ألطف. بينما العفو على مستوى التصرف يعنى أنه ينبغى علينا تقديم العفو أو التماسه من قبل الآخرين.

" العفو يعنى الإرادة، والإرادة
قادرة على العمل أيًا كانت حالة القلب" .

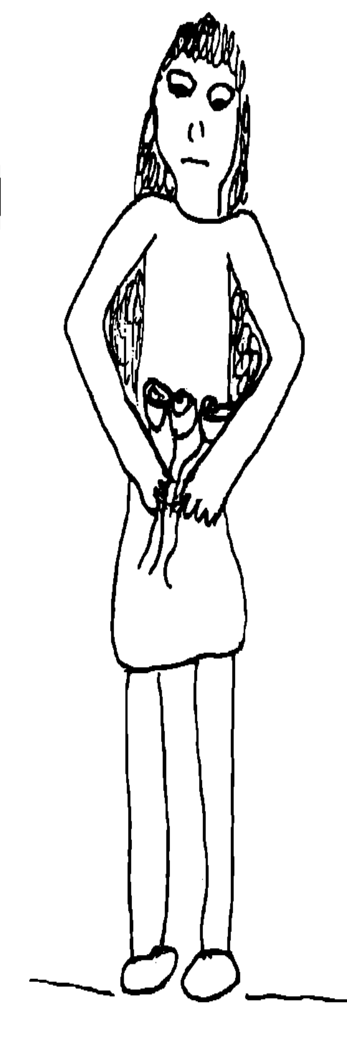
ـــ كورى تين بووم



عبِّر عن أسفك

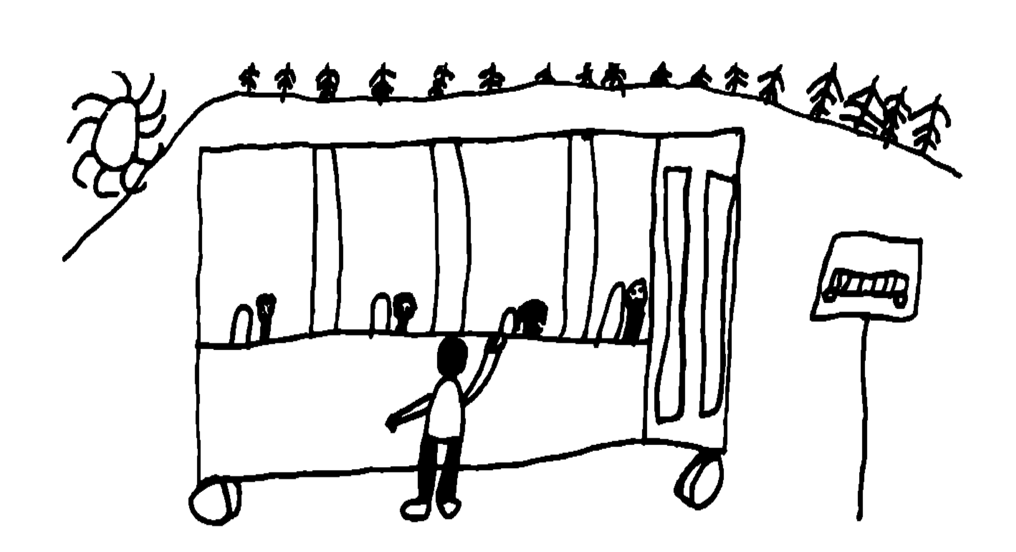
٢٠٧

متــى فعل الطفل أو البالغ شيئًا مــن شأنه إيذاء شخص آخر، يجب أن يعبر عن أسفه، حتى لو كان ذلك بسيطًا مثل فقد الأعصاب أو السباب أو تناول آخر كعكة يدخرها أحد الأشخاص. وكلما جاء الاعتــذار سريعًــا، كان ذلك أفضل. وعندما يتشاجر الأطفال مــع بعضهم ربما يقولون "أنا آسف" اضطراريًــا بينمــا يغمزون بعضهــم بعضًا. المهم فى الأمــر هو اعتياد لفت انتبــاه الشخص الآخر عقــب وقــوع الموقف الــذى آذاه من أجــل إصلاحه. ويمكــن للكبار أن يمثلوا القدوة الحسنة عند استخدامهم كلمة "أنا آسف" مع أطفالهم حينمــا يرتكبــون خطأ ما: "أنا آسف لقد تأخــرت فى اصطحابك من المدرســة"، "أنا آسف لقد صرخت فى وجهك". وإذا وجهت إلى أحد ألفاظًا جارحة، فحاول القيام بما يلى: يجب على الشخص الذى وجه للآخــر هذا اللفظ أن يعتذر أولًا، ثم يفكر فى أمور ثلاثة يمكنه قولها بشأن هذا الشخص.



الحديث عن تخيلاتك فى الحياة

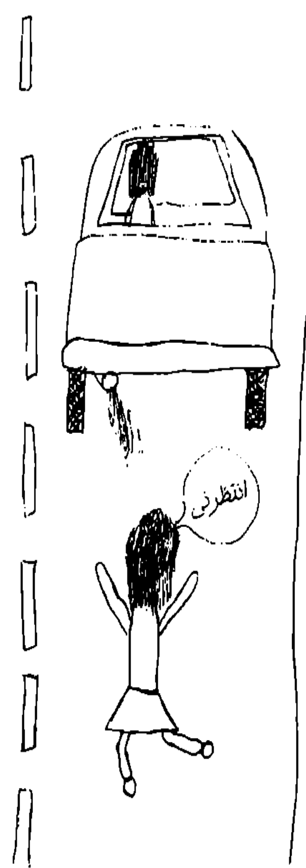
متى أخفقت الأسرة فى الوصول إلى الكمال يأتى دور العفو. فلن يكون هناك ما يدعو إلى العفو إن لم يحدث الإيذاء والغضب وخيبة الأمل. اعقد جلسة لرواية إحدى القصص بشأن مثل هذا المعنى. ولتبدأ القصة على هذا النحو: "ذات مرة، كان هناك رجل/ امرأة/ ولد/ بنت تُدعى ــــ وتلك كانت حياته/ها... كل يوم يروق له/ لها أن... وقد كان له/ لها أصدقاء... وعند حلول المساء بعد العمل أو المدرسة كانت..." ويجب أن تتضمن القصة وصفا لكيفية التعامل فيما بينهم، وما كان يجب عليهم فعله وما لا يجب، وما كان لديهم، أين ذهبوا، ما فعله الآخرون من أجلهم. دع كل شخص يقص قصته الخاصة التى تعكس نمط الحياة الذى يرغبون فى تطبيقه على حياتهم داخل الأسرة.



٢١٠

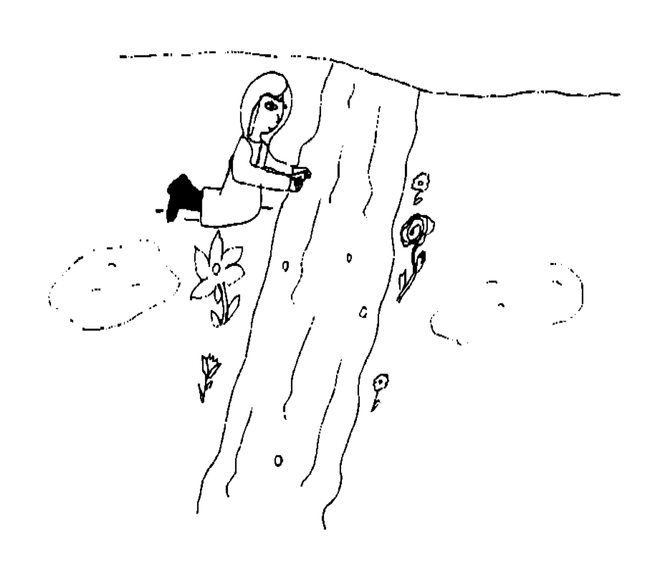
الاعتراف بالعيوب

مـن منا لم يرتكـب خطأ قط؟ كل منا له عيوب، ومواطن نقص بداخلـه. قم بتحفيز الجميع الليلة أثنـاء تناول وجبة العشاء للحديث بشأن أحد العيـوب التى أدركوها اليوم بداخلهم (عدم الصبر، فعـل شىء جـارح، الانشغال البالـغ بالذات لدرجة عـدم التفكير فى الآخرين، نسيـان شىء ما). يجـب أن يدرك الأطفـال أن الكبار أيضًا يخطئون، ويجب على الكبار ملاحظة أن الأطفال يدركون أخطاءهـم تمامًا. وأهم ما يجـدر الحديث عنه فى هذا الشأن هو أننـا جميعًا داخل الأسرة يجب أن نتمتـع كل يـوم بقدر من العفو والقبول تجـاه الآخرين. إننا نتقبلهم كما هـم ونحبهم فى جميع الأحوال.



الصخور المعالِجة

عندما لا تسير الأمور وفق رغباتك، ينتابك شعور معتاد بالإحباط، والأذى، وخيبة الأمل. أحيانًا يكون الطريق الأمثل للتعامل مع مثل هذه المشاعر هو أن تفصح عنها، وتتقبلها، وأن تحيط الألم بالعفو. ينبغى على الجميع العثور على حجر ما وجلبه إلى مجموعة مقتنياتك. وليمثل كل حجر أحد الأحداث الأخيرة التى جلبت لك الإحباط أو جرح المشاعر. أحضر إناءً زجاجيًّا لطيفًا لكى تضع فيه كل الأحجار. وعلى كل شخص أن يصرح بما حدث له قبل أن يضع الحجر فى الإناء. ويتم وضع الحجر فى الإناء مع كامل الاستعداد للعفو عن الحدث وعن المشاعر وعن الشخص. اترك الإناء بالخارج حيث يتمكن الجميع من رؤيته، وحفز أفراد الأسرة على إضافة أحجار جديدة إليه كلما طرأ موقف مخيب للآمال. لترمز الأحجار إلى الشفاء الذى يحدث عندما نفصح عن مشاعرنا لبعضنا.



٢١٢

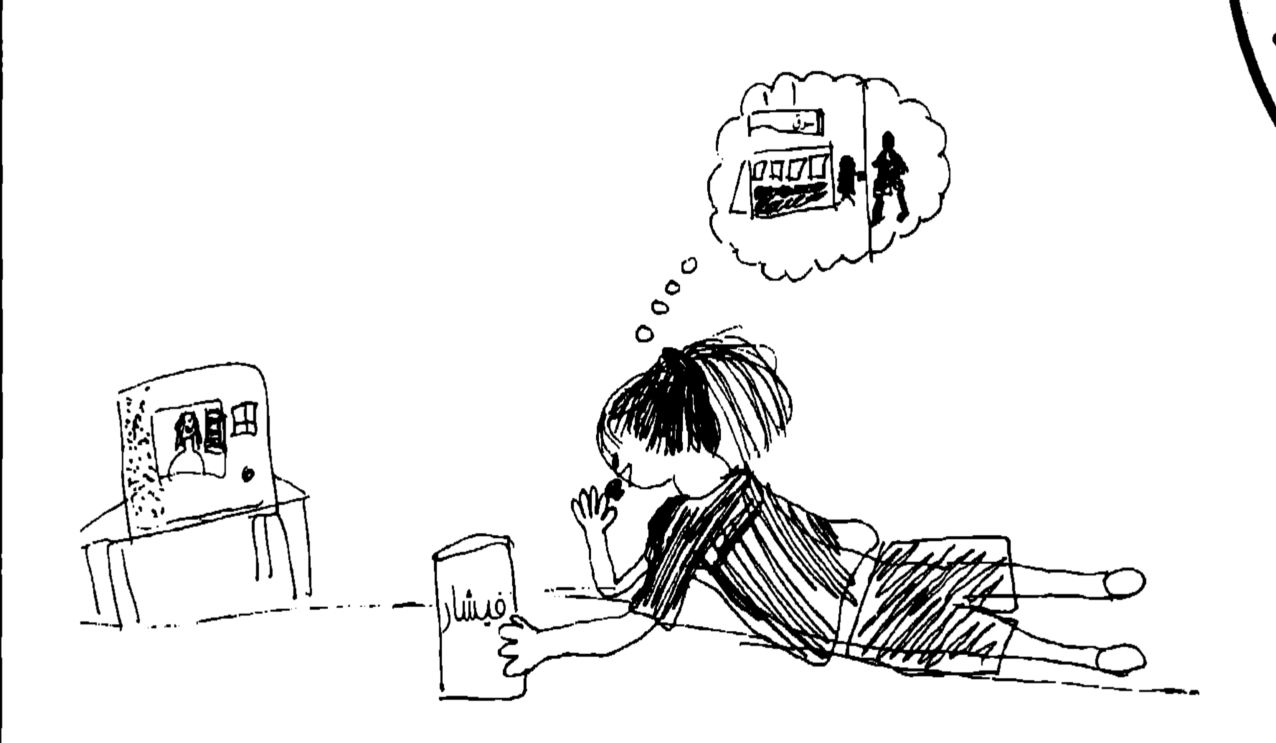
ما يتعلق بحمل الضغينة

الضغينـة هـى شعور الاستياء أو المرارة أو سوء النية تجاه شخص ما. وعادة ما تحدث نتيجة إيذاء شخص مـا أو شىء ما لمشاعرنا. أحيانًـا يكون الجرح غائرا لدرجة أننـا لا نستطيع التخلص من هـذا الشعور؛ حتى إننا نرغب فى التمسك بها بقوة لأنها تكسبنا شعورًا بالارتياح. قم باختيار أحد أقبـح الحيوانات المحشوة لدى الأسرة لتمثل ضغينة معينة. اجلسوا معًا فى دائرة ومرروا الضغينة بينكم، وليمسكها كل شخص بقوة فى محاولة لوصف الضغينة التى يحملها، وسبب تمسكه الشديد بهـا، وحقه فـى حملهـا. وبعد منـح الجميع فرصـة الحديث، ناقشوا معًا مـدى تأثر العلاقات بـين الأشخاص عندما يحمل أحدهـم الضغينة للآخـر. وربما تصبح عادة لـدى الأسرة أن تعطى شخصًا ما الحيوان الذى يمثل الضغينة كلما حملت لهم الضغينـة. على الأقل سيعرف الشخص فيما بعد أمر الضغينة ويتحدث بشأنها.



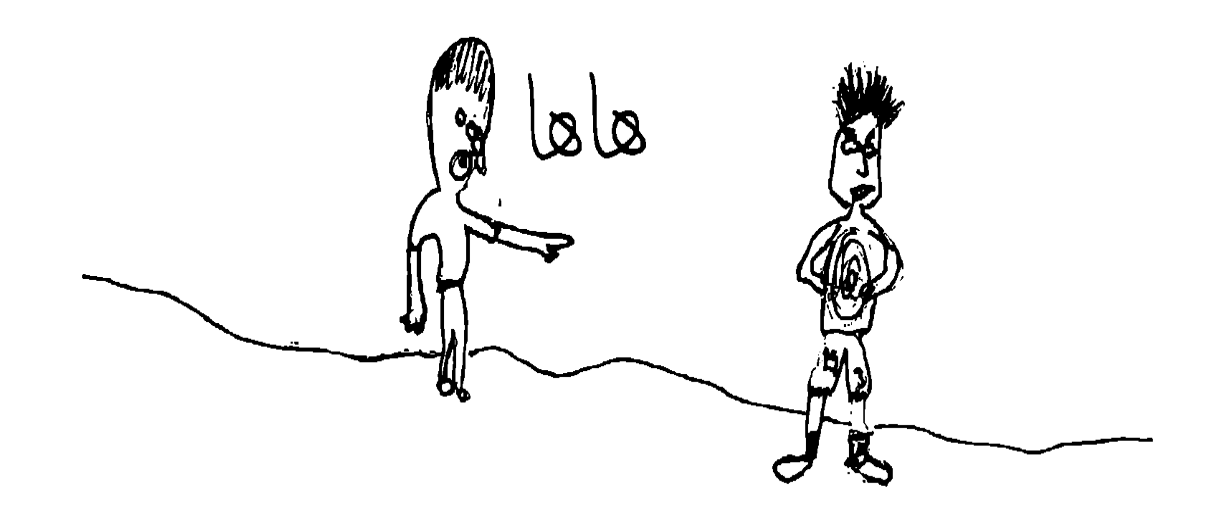
التخلص من الشعور بالذنب

الشعـور بالذنب هو عدم شعورك بالارتياح بشأن أمر مـا بسبب اعتقادك أنه خطؤك أنت. وبما أن الشعور بالذنب داخل الأشخاص يمنعهم من الشعور بالارتياح، فإليك طريقة التخلص من الشعور بالذنـب والوصول إلى العفـو. مستخدما مجموعة من البطاقات بحجم "٣X٥"، اجعل كل شخص يكتب شيئا واحدا على كل بطاقة: "إننى نادم على...، أشعر بالذنب حيال هذا الأمر لأن..." وبعد انتهـاء الجميـع من كتابة بطاقاتهـم، اقرأها على المـلأ (إذا وافق الجميع على ذلـك). وعلى كل شخـص أن يستمـع دون إصدار أى تعليقات. والبديل عن قراءتها علـى الملأ قراءتها فى صمت مع نفسك. وعقب القراءة، على الجميع أن يصرفوا بطاقاتهم بينما يتخلصون بإرادتهم من شعورهم بالذنب.



اتخاذ خطوات نحو القبول

إلى أى مـدى يتقبـل الكبار اختلافات الأشخاص داخل أسرتك ؟ الحياة الأسرية عبارة عن تدريب علـى الحياة داخل العالم، وإذا لم نكن قادرين على تقبل الفـروق الفردية بين أفراد أسرتنا، فأنى لنا أن نتقبلها فى العالم؟ ولذلك يبدو أن أية خطوات تتخذ نحو تقبل الاختلافات داخل الأسرة هى خطـوات نحو السلام العالمى! فالجميع يفكرون تفكـيرًا حثيثًا بشأن من يختلف عنهم تمامًا. تجول وناقش أوجه الخلاف تلك. هل يصعب تقبل أى منها؟ ولماذا؟ وما أوجه الشبه؟ ما الذى يمكن لكل منكم فعله لإظهار تقبله لذلك الشخص؟



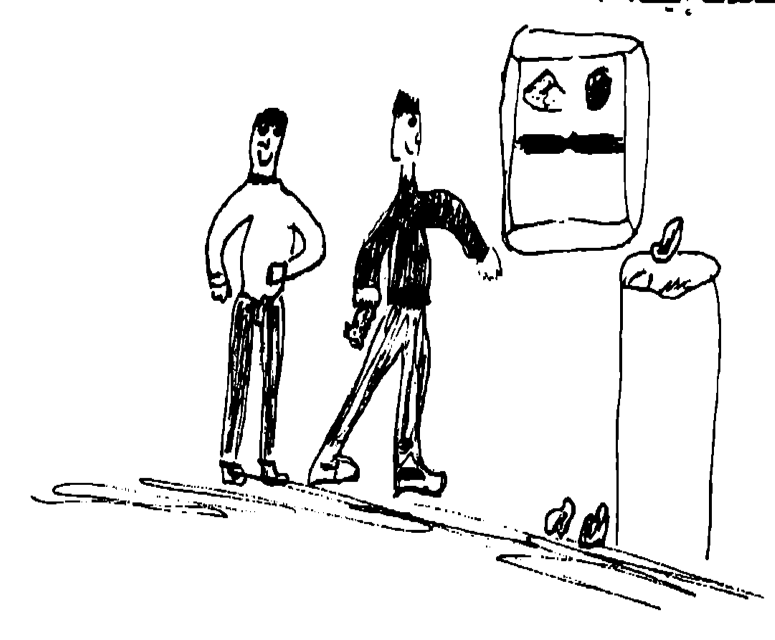
إلقاء اللوم على الآخرين

إليـك لعبة يمكـن للأسرة كاملـة أن تلعبها من أجل التغلب علـى توبيخ الآخرين. قـم بشراء لعبة الحمـار الخاصة بالحفلات أو قم ــ ببساطة ــ برسم حمار وعلقه على الحائط. وعلى كل شخص أن يحضـر ذيـلاً يمثل الموقـف أو الشخص الذى يرغـب فى إلقاء اللائمة عليـه لحدوث شىء ما. ليصبـح كل شخص منكـم معصـوب العينين ثم يـدور ثلاث مرات؛ ثـم يحاول تعليـق اللوم على الحمـار. وإذا لم يـدرك الأطفال معنى اللوم، فقم بتذكيرهم: أنا لم أفعـل ذلك وإنما هو؛ إنه كان خطأ المعلم إذ لم يعطنى رقم الصفحة؛ لم تطلـب مـنى قط القيام بذلك؛ لو التزمت بالموعد لتسنى لى الفـوز؛ هو فقده؛ هى أكلتهـا ، وهكذا. استخدم تلك اللعبة كطريقة فكاهية للفت الأنظار إلى كم اللوم الذى تلقيه على الآخرين. وبعد إجراء تلك اللعبة لمرة واحدة، متى سمعت أحد أفراد الأسرة يلقى باللائمة على شخص آخر ، فقط قلد "صوت الحمار".



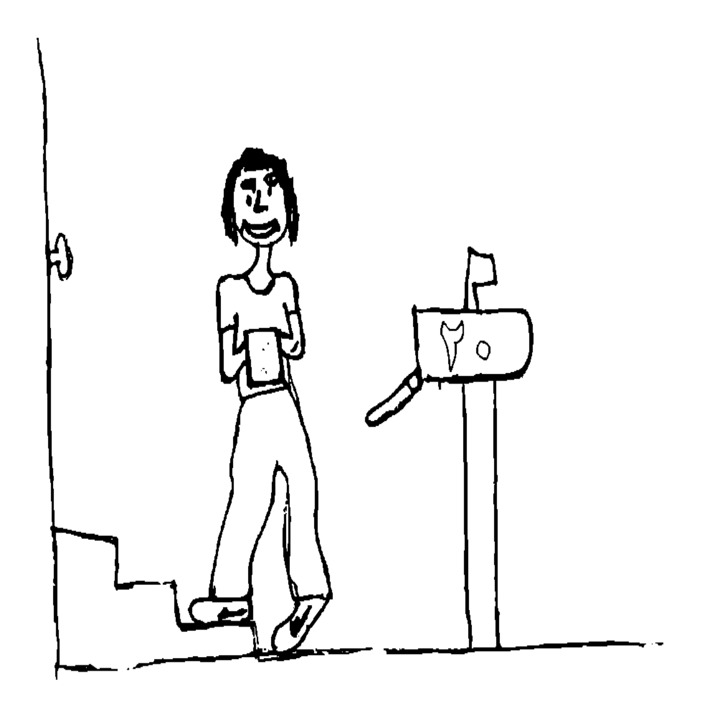
سلة الضغائن

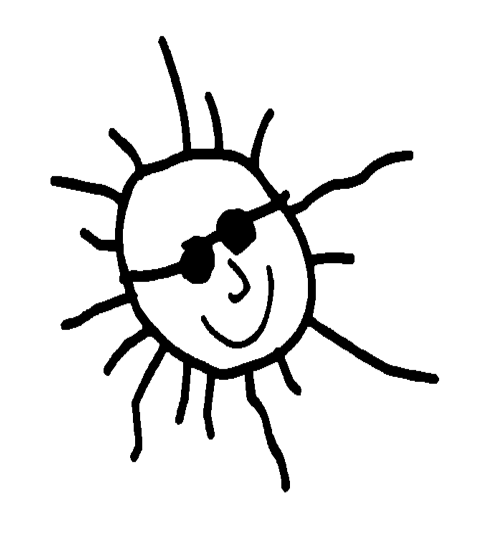
سلـة الضغائـن هى المكان الذى تتخلص فيه من المشاعر السيئة. قـم بشراء سلة مهملات صغيرة وضعهـا فى مكان ما بحيث يدرك الجميـع الغرض منها. وضع بجانبها بعض قصاصات من الورق والأقـلام. وقبـل خلود كل شخص إلى النوم ليـلاً، عليه أن يكتب على القصاصـة الورقية اسم أى شخص يحمل له ضغينة أو شعورا سيئا: قد يكون أخًا تأخر فى السهر أكثر من اللازم، أو شخصا جلـس على الكرسى الأمامى، أو وجبة أحد الأفراد المفضلة تم طهيها من جديد، أو شخصًا حصل علـى درجـة عالية بينما لم يحصل الآخـر عليها، أو شخصًا ترك جميع الأسـرّة دون ترتيب للمرة الثانيـة، أو أحـد المعلمين أو الأصدقاء وجه كلمة سيئة لأحـد الأشخاص. وبمجرد كتابة الاسم على الورقـة، اضغطها وحولها إلى كـرة أو قم بتمزيقها إربًا والتخلص منهـا. وإذا كان موقفًا تعرضت فيـه للإيذاء وتحتاج للحديث مع الشخص، فقط قم بتسليم هذه الورقة إلى هذا الشخص وقل له: "هل يمكننى التحدث إليك؟".



خطاب اعتذار

أحيانًا يصعب عليك توجيه الاعتذار لأحد شخصيًّا أو عبر الهاتف. لقد حان الوقت لكتابة خطاب اعتـذار. ويمكن أن يتضمن خطـاب الاعتذار ما يلى: تقديم الاعتذار على ارتكاب خطأ ما، توضيح مـا كان يمكـن فعله بشكل مختلف حتـى لا يقع هذا الخطأ، والتفكير فى عمـل ما تقوم به لتحسين الوضـع. اختتم الخطـاب بالإشارة إلى اهتمامـك بهذا الشخص وعدم رغبتـك فى وجود مشاعر استيـاء بينكما. شجع أطفالك على الاهتمام بأى جـرح يحتمل أن يكونوا قد سببوه لأحد الآن حتى لا ينتابهم شعور القلق بشأنه.

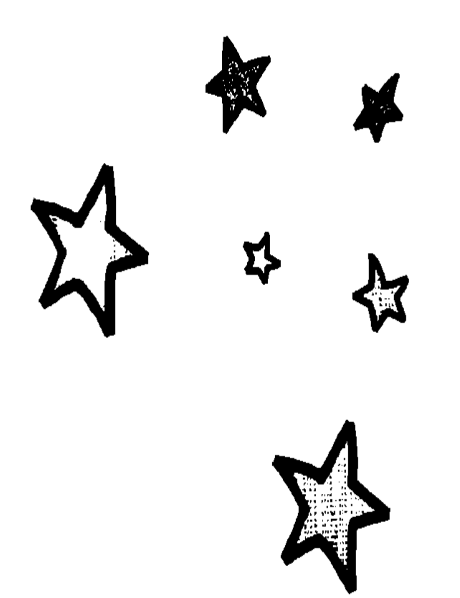


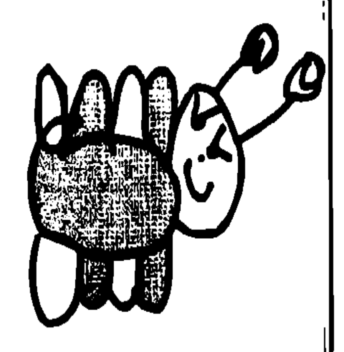


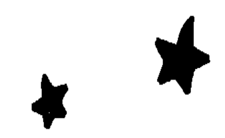


الجزء الخامس:

التحديات









أوقات المشكلات

لا شىء أعظم من تقديم الدعم الأسرى عندما تطرأ مشكلات الحياة. فالأسرة هى المكان الطبيعى للحصول على التشجيع والحب والتفاهم. وينبغى أن تكون الأسرة هى المكان الذى تشعر فيه بأكبر قدر من الراحة على الإطلاق عند تقديم المساعدة وتقديم الأفكار. وفى كثير من الأحيان، تخف وطأة المشكلة عندما نفصح عنها، إذ إننا نعبر عن مشاعرنا ومخاوفنا. إن تحويل الأسرة إلى مكان تمثل فيه المشكلات جزءًا من الخبرات الحياتية يمنح الجميع القدرة على التعامل مع أية مشكلة تطرأ دون التسبب فى إحداث ذعر شخصى.

"ثمة طريقتان لمواجهة المشكلات:

فإما أن تغير المشكلات وإما أن تغير من نفسك لكى تواجهها".

ـــ فيليس بوتوم



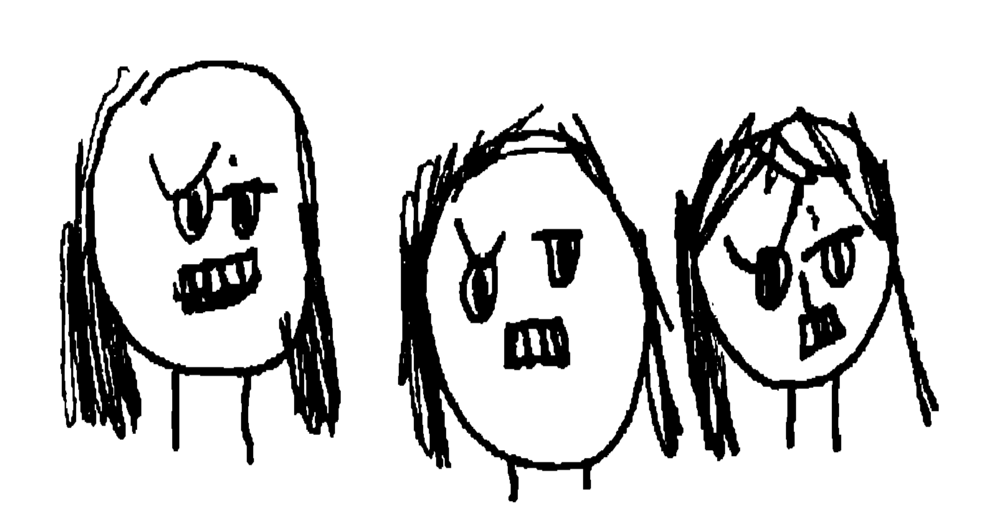
أعدَّ جدولًا زمنيًّا

كلما اقتربنا من المشكلة، بدت أكبر حجمًا. إذا أمكنك وضع مشكلاتك الحالية ضمن سياق حياتك الأسرية بأكملها، فربما تدرك كيف أن المشكلات تغدو وتروح. وبمجرد أن تتذكر تلك المشكلة "الضخمة" التى مررت بها منذ عامين وكيف تم التخلص منها، فربما تشعر الأسرة بمزيد من الراحة، علمًا منها بأن بإمكانها حل المشكلة الحالية أيضًا. أعد جدولًا زمنيًّا خاصًّا بالأسرة عن طريق ربط عدة أوراق معًا من البداية إلى النهاية. ارسم خطًّا خلال منتصف الورقة. وعند نهاية الجانب الأيسر، ارسم خطًّا عموديًّا بطول الجدول الزمنى وضع فيه تاريخ إنشاء الأسرة. حدد كل فاصل يبلغ طوله اثنتى عشرة بوصة بطول الجدول الزمنى عن طريق رسم خط عمودى، على أن يوضع فى كل فاصل تاريخ سنة فائتة. تناول كل سنة على حدة حيث يشارك الجميع بكل ما يمكنهم تذكره، بخيره وشره. قم بكتابته على الجدول الزمنى. استمر فى هذا العمل حتى تصل إلى التاريخ الحالى والمشكلة الحالية. قم بتعليق الجدول الزمنى ليكون بمثابة رسالة التذكير بما أنجزته الأسرة بالفعل.

٢١٩

الوجوه المتجهمة

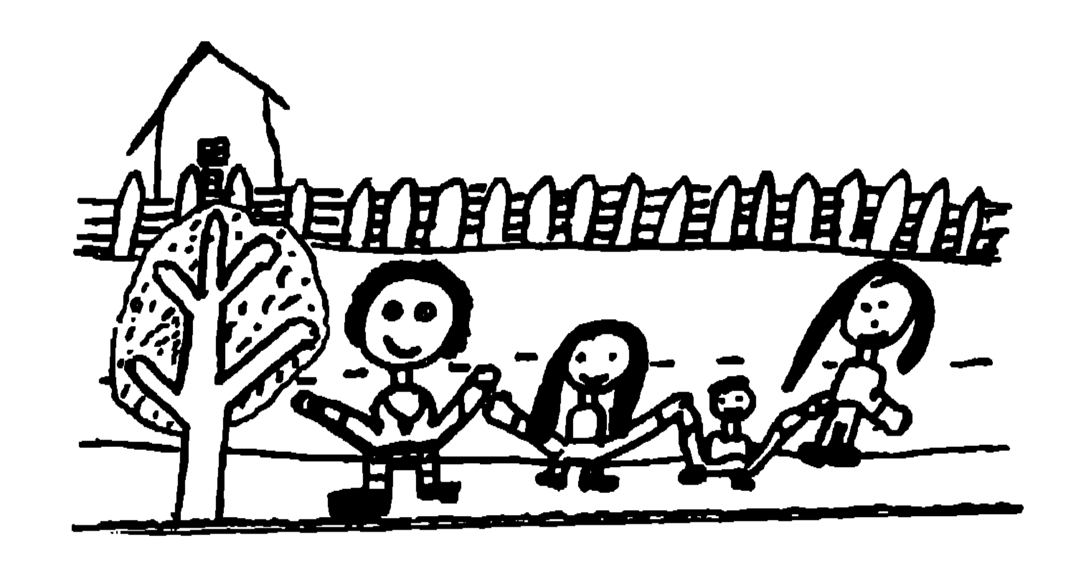
مـن الضروري أن تتذكر، أثنـاء مرورك بمشكلة ما، أن الضحك يشفـى. ومن الضروري كذلك أن تعـترف بوجود المشاعـر المضطربة بالفعل. وإليك طريقة ممتعـة للضحك، وللاعتراف فى الوقت نفسـه بحقيقة المشاعر المضطربة. فكر فـى النحو الذى يبدو عليه وجهك عندما تشعر بالانزعاج. وأثنـاء جلوسكم فى الدائرة، يبدأ كل شخص فى تمثيـل الوجه المنزعج وإظهاره للشخص المجاور لـه. وعلـى هذا الشخص أن يقلد الوجـه الظاهر له ويلتفت للآخرين لتمريـره إليهم. ويتم إرسال الوجـه ثانية إلى صاحبه. ويمنح الجميع فرصة تمرير أوجههم المتجهمة لمن حولهم. إنه لأمر جيد أن تكون لديك ابتسامة صافية، لا سيما حينما تبدو الحياة صعبة.



أسرتك وأسرتى

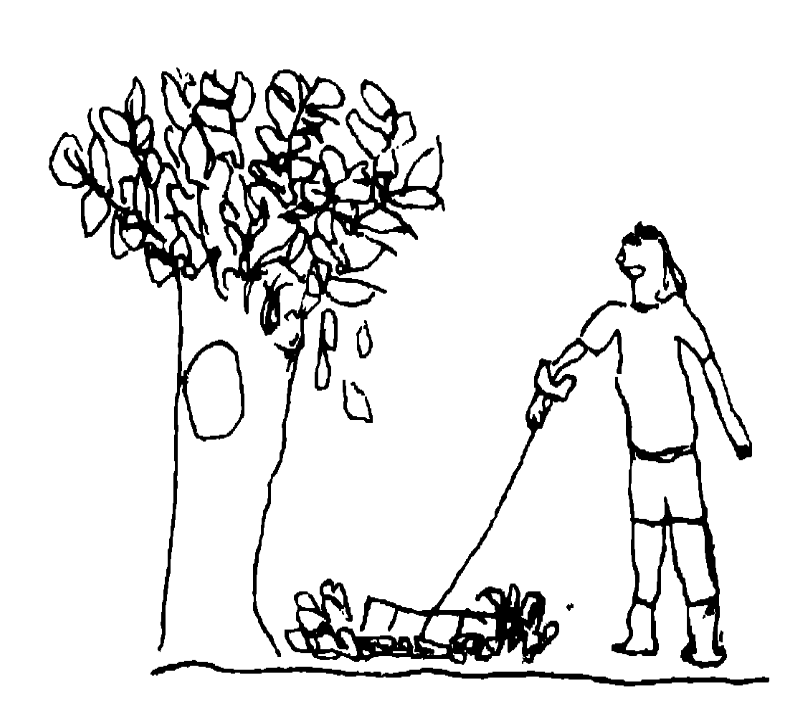
عندمـا تطـرأ على حياتـك مشكلة ما، ربما يفيـدك أحيانًا أن تركز أنظارك علـى عمل إيجابى ما يمكـن لأفراد الأسرة القيـام به معًا. اجمع أفراد الأسرة معًا وخطـط للخروج فى رحلة خلوية إلى إحـدى الحدائـق المجاورة. وجـه الدعوة إلى جيرانك عـن طريق وضع إعلان فـى صندوق البريد التابع لكل منهم يتضمن التاريخ والوقت وطريق الحديقة التى تعتزمون قضاء الرحلة فيها. وعندما يأتـى اليوم، تأكد من إحضار بعض الكرات والأطبـاق الطائرة وغطاء زائد أو اثنين وتيجان تحمل اسـم كل شخص ووعـاء للماء أو عصير الليمـون وأربطة ومفكرة حتى يتمكـن الجميع من تدوين أسمائهم وعناوينهم وأرقام هواتفهم وأعمار أطفالهم. إن تكوين صداقات داخل مجتمعك يساعد الأسرة على التعرف بمن يلجأون إليهم فى الأوقات العصيبة.

٢٢٠



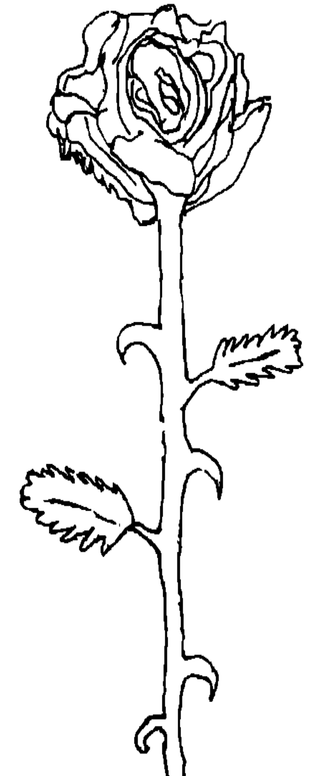
قوموا بحل المشكلة معًا

أحيانـا يأتى الاضطـراب على هيئة مشكلة لم يتم حلها داخل الأسرة. قم باختيار إحدى المشكلات الأسريـة الحاليـة: أشخاص تفوتهم وجبات الطعام، دخول أشخاص جـدد على الأسرة، مشكلات المنزل أو المشاركة فى أعمال المنزل. أعلن للجميع عن المشكلة محل النقاش ثم اجعلهم يفكرون فى مقترحـات بقدر استطاعتهم بشأن سبل حل تلـك المشكلة. وربما تحتاج كذلك لكتابة هذه الأفكار. وبمجـرد انتهاء الجميع من التعبير عن آرائهم، تفقّد الآراء واجعل كل شخص يصرح بالحل الذى يعتقـد أنه الأفضل. ناقشـوا الحلول معًا حتى يوافق الجميع على حل واحد يمكنهم تطبيقه. حاولوا تطبيـق هذا الحل؛ فإذا نجح ذلك الحل فاحتفلوا به، وإلا، فعودوا ثانية إلى قائمة الحلول الأصلية الخاصة بكم وجربوا حلًا آخر.



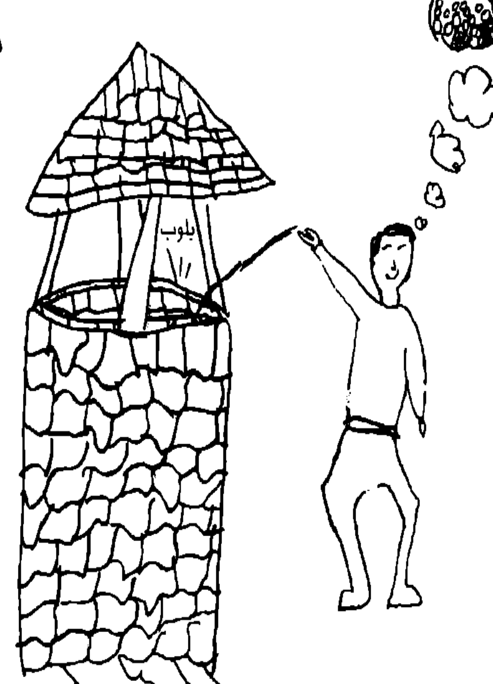
الزهور

لا توجد حياة تحتوى فقط على لحظات سعيدة ومبهجة. والزهور قد تكون رمزًا للجمال والأناقة والسلام والطيبة، وقد تكون وأشواكها رمزًا للألم والمصيبة والمعاناة. وتحتوى العديد من الأمور الحياتية على كلا الأمرين: فالأكلة كانت رائعة قبل أن ينسكب اللبن، والمنزل الجديد كان رائعًا حتى بدأ الماء يتسرب من سطحه، وركوب الدراجة كان مثيرًا حتى سقطت من فوقها. والوردة تمثل رسالة التذكير بالنسبة للأسرة بأن الأمور الإيجابية والسلبية تعد جزءًا من الحياة اليومية. أحضر بعض الزهور الليلة من أجل إقامة حفل للزهور. دع الأطفال يستمعوا إلى آبائهم ويعرفوا منهم أن الأمور منها ما هو سيئ ومنها ما هو حسن: أنا حزين لنقلى ولكننى سأرى باريس على الأقل: مات الطائر، ولكن لدىَّ ذكريات رائعة معه؛ لقد رسبت فى الاختبار، ولكننى سأبذل قصارى جهدى فى المرة القادمة. وبينما ينظر الجميع إلى الزهور فى منتصف الطاولة، قص عليهم ما حدث. ويمكنكم تكرار هذا الفعل ثانية كلما دعت الحاجة لذلك.



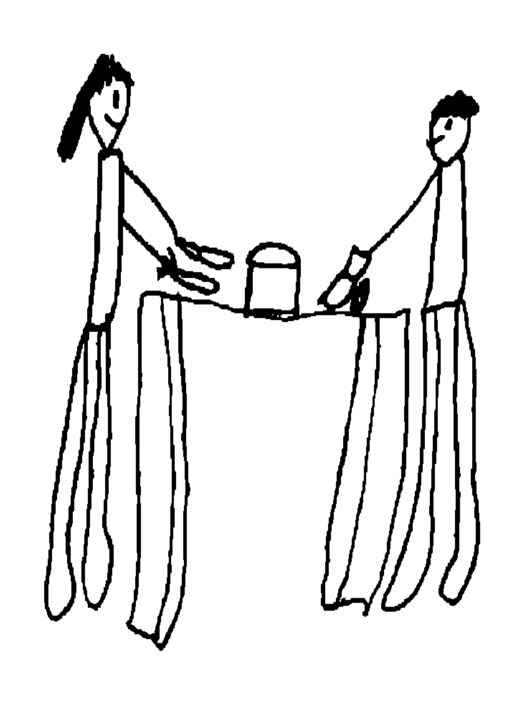
إلى أى مدى يمتلئ وعاؤك؟

عندما يمتلئ وعاؤك الداخلى، تشعر بكامل الاستعداد للانطلاق وأنك فى أوج تألقك. ولكن عندما يفـرغ وعـاؤك الداخلى، ينتابك شعـور بالعزلة. من الضرورى أن تعرف مشاعـرك لأنها تؤثر على تصرفاتك اليومية. التفوا جميعًا حول المنضدة على أن يكون لكل فرد من أفراد الأسرة إناء به ماء وكـوب شفـاف. وليقم كل شخص على حدة بسكب الماء داخل الكـوب الخاص بهم بما يتناسب مع شعورهم، ومـع مدى امتلاء أوعيتهم. وبينما تقومون بهذه التجربة، ناقشوا سبب استقرار مستوى المـاء عند هذا المستـوى. وبمجرد الانتهاء من ذلك، سيصبح من السهـل أن يخبر كل منكم الآخر فى الأيام العصيبة أن وعاءه فارغ. وتفيد هذه التجربة أيضًا فى معرفة ما إذا كان وعاء شخص ما فارغا، بحيث تستطيع مساعدته على إيجاد السبيل المثلى عن طريق منحه بضع دقائق من السلام، أو العناية بـالأخ الأصغر لفترة مـن الوقت، أو مد يد العون له.



قوموا بطهيها معًا

أحـد الأمور التى نقوم بهـا عندما تشغلنا بعض المشكلات هو التفكير فيهـا باستمرار. عندما تمر الأسـرة بوقـت عصيب، لم لا تفكرون فـى المشكلة معًا؟ اتفقوا على إحـدى المشكلات الأسرية لكى يفكـر الجميـع فيها. وليقم كل شخص باختيار نوع من الخضراوات المفضلـة لإعداد الوجبة التى ستقومـون معًـا بتحضيرها للعشـاء. وكلما أضيـف نوع من الخضـراوات للأكلة، فكـر مليًّا بشأن المشكلـة. ومع مرور الوقت، قم بمزج ما فى الإناء كلما شعرت بالقلق حيال أمر ما. استمتع بالعبير الذى ينتشر داخل منزلك. وأثناء تناول الأكلة، ليخبر كل منكم الآخر عن أفكاره خلال اليوم أثناء قيامه بمزج المكونات.



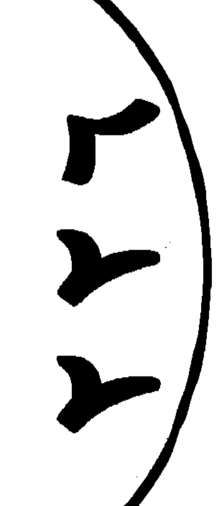
افعل ما بوسعك

أيًّا كان حجم المشكلة، فهناك دائمًا أمور تستطيع القيام بها للشعور بالارتياح، وهناك دائمًا أمور كنت تتمنى أن تقوم بها، لكن الوصول إلى ذلك فى حقيقة الأمر ربما يكون غاية فى الصعوبة. ومن المفيد أن تفعل ما بوسعك كلما استطعت وأن تتقبل ما لا يمكنك فعله. ماذا يحدث عند عدم معرفتك بالفرق؟ ها هى لعبة تساعد الجميع على تحديد المشكلات وما يمكنهم فعله وما لا يمكنهم فعله لحلها. قم بكتابة جميع المشكلات التى يمكنك التفكير بشأنها على ورقة أو بطاقة مفهرسة. ضع جميع البطاقات مقلوبة على المنضدة. ثم قم باختيار إحدى البطاقات واقرأ المشكلة. وعلى كل شخص أن يقول شيئًا ما يمكنه فعله لحل المشكلة وشيئًا آخر لا يمكنه فعله. وبعدها قم باختيار مشكلة جديدة واستمر على النحو نفسه حتى تنفد البطاقات.

المشكلة	ما يمكن فعله	ما لا يمكن فعله
الجو بارد للغاية	ارتداء ملابس صوفية	جعله أكثر حرارة
فتوة المدرسة يضايقنى	التصريح بشعورك على الملأ	إيقاف الفتوة وردعه
ركوب السيارة إلى المدرسة يستغرق وقتًا طويلا	تسلية النفس أثناء الرحلة	جعله يسرع فى حركته

صندوق الإسعافات الأولية العاطفية

لا شـك فـى أننا نسـرع لجلب عُصابة عندمـا ينجرح أحـد أصابعنا. كثير منا يصعـب عليه طلب المساعدة عندما تجرح مشاعره، لكن كل أسرة يمكنها اقتناء صندوق للإسعافات الأولية العاطفية. قوموا كمجموعة بإحضار حزمة من البطاقات الخالية بحجم "٢×٢". واكتب على كل بطاقة فعلاً واحدًا يكسبك شعورا بالارتياح عند الجرح. وإليك بعض المقترحات:

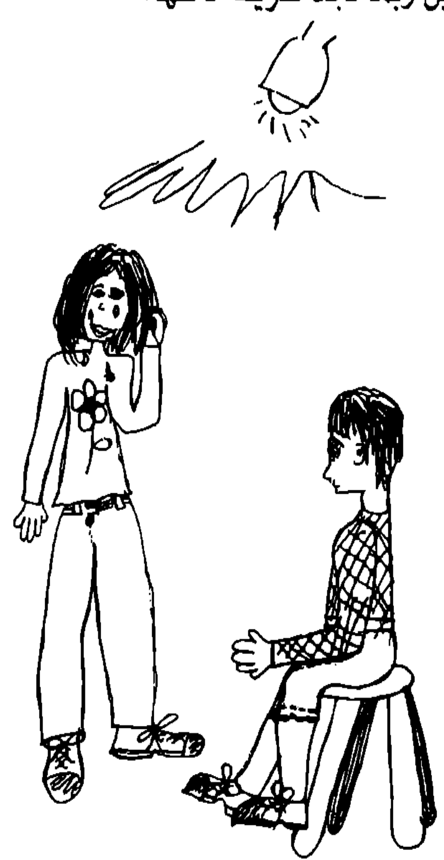


- يستمع الآخرون إليك
- لفت الانتباه
- حصولك على المعانقة
- الاعتراف بك
- التنزه
- مشاهدة أحد الأفلام
- سماع الموسيقى
- مشاهدة السُّحب
- تقديم هدية إليك
- شعورك بالمفاجأة
- تناول أكلة مفضلة
- الاتصال بصديق
- الاطلاع على ألبوم صور
- الخروج فى الطبيعة

كـون أفكارك الخاصة، ثم ضعها فى صندوق صغير. قم بتزيـين الصندوق والعُصابات إذا رغبت فـى ذلـك. وكلما شعرت بجرح عاطفى، قم بتسليم الصندوق إلى أحد أفراد أسرتك واحصل على المساعدة التى تحتاج إليها.

أصدقاء المشكلات

فكر فى أحد الأشخاص فى حياتك ممن تشعر بالارتياح لدى الإفصاح عن مشكلاتك معه. قد يكون أحد أفراد الأسرة أو صديقًا أو زميل عمل أو معلمًا أو جارًا. اسأله عما إذا كان يرغب فى أن يكون صديق المشكلات بالنسبة لك. وأيًّا كان ما تخبر به صديق المشكلات يجب أن يظل سرًّا بينكما. هذا هو معنى صديق المشكلات. كلما مررت بمشكلة ما، اسأل صديقك: "هل يتسع وقتك لحظة لكى تسمع مشكلتى؟"، وأخبره عن مشكلتك. تحدث عن جميع الأمور التى تود فعلها لحل المشكلة، وما تشعر بأنك لا يمكنك فعله بشأنها. ويستمع إليك صديق المشكلات، وربما يقدم إليك بعض الأفكار إذا أردت منه ذلك. وأهم ما يجب عليك فعله إذا مررت بمشكلة ما هو أن تتحدث عنها؛ ولن تبدو سيئة للغاية، بل ربما تجد طريقة لحلها.



فكر فى شخص آخر

إننـا حينما نمر بالمشكلات نعمـد إلى الانغلاق على أنفسنا ومشكلاتنـا. فتصبح كل ما نفكر فيه، وتؤثر على جوانب حياتنا بأكملها. قد يكون من المفيد أن نطلع على المشكلات التى يمر بها الآخرون ومحاولـة القيـام بشـىء ما من أجـل مساعدتهم. وأثنـاء مساعدتنا لهم، نشعر بمزيـد من القوة والسعـادة والقـدرة على معالجة مشكلاتنا الخاصة، التى تبـدو أحيانًا مشكلات ليست كبيرة على الإطـلاق إذا ما نظرنا إلى مشـكلات الآخرين. اجلسوا معًا كأسرة واحـدة وفكروا فى الأشخاص الآخرين الذين ربما يحتاجون إلى مساعدة: صديق للأسرة اكتشف للتو أنه يعانى مرض السرطان، شخص مشرد، أسرة احترق منزلها للتو. تحدثوا معًا عن الطرق الممكنة للخروج من المأزق. اتفقوا معًا على خطة للعمل ونفذوها قريبًا؛ وسوف تشعرون جميعًا بالارتياح.



فوائد الرقص

اجمع أفراد الأسرة معًا وفكروا فى آخر تجربة مر بها كل منكم جعلته يشعر بضيق حقيقى. فكر فيمن كان مشتركًا فى الأمر، وفى المكان الذى حدثت فيه، وما قيل، وأى تفاصيل أخرى تخطر ببالك. وعندما ينتهى الجميع من ذلك، تصبحون مستعدين للرقص. ويبدأ أصغر طفل فى الأسرة الحدث بقول: "مستعدون، استعدوا، انطلقوا!" ويقفز الجميع على قدميه تاركين جميع أجزاء أجسادهم تهتز وترتج، فتتخلصون من كل التوتر الذى نتج عن التجربة السيئة. اهتزوا لمدة خمس دقائق على الأقل، ثم اجلسوا، لتستريحوا وتلتقطوا أنفاسكم.

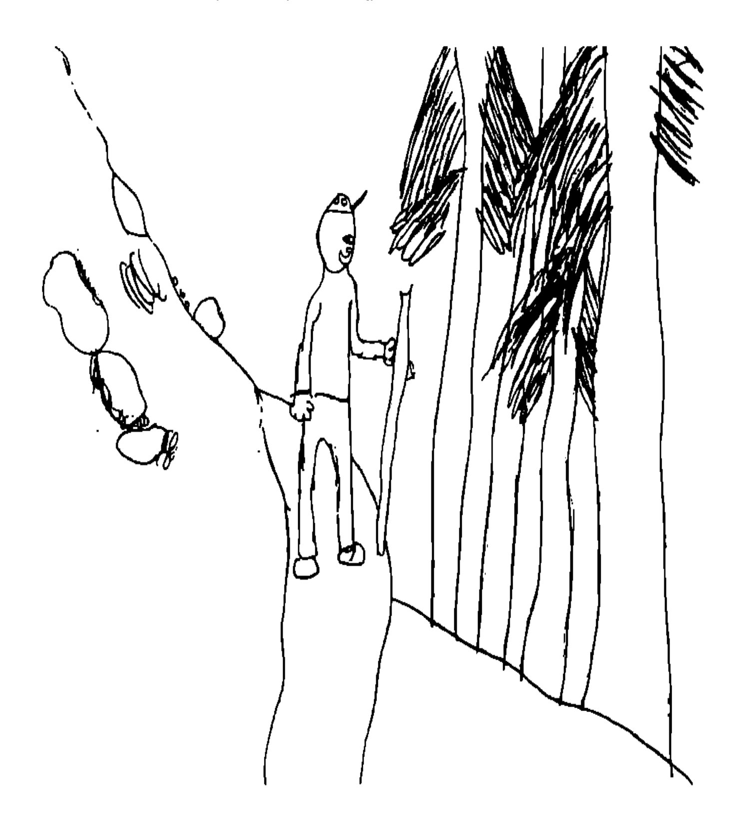






المعلِّم الأكبر

يمكــن للطبيعة أن تعلمنـا الكثـير بشأن إعادة البناء: فالنباتات تمـوت وتبدأ البراعم الجديدة فى النمو، والأوراق تتساقط وتترعرع من جديد فى فصل الربيع، والنار تحرق الغابات بالكامل، ولكن الشجـيرات الصغـيرة تستمر فى النمو، وهكـذا. فعندما تمـر الأسرة بأوقـات عصيبة، اخرجوا للطبيعـة وتحدثـوا عن القوة: قـوة البدء فى شىء ما مـن جديد وتركه ينمو. تحدثـوا عن المرونة، والقـدرة علـى الانحناء عندما تهب المشـكلات. تحدثوا كذلك عن المواسم التـى يحدث فيها تغير كامـل كما يحدث فـى المشاعر. فهنـاك سلام يمكنك الحصـول عليه عن طريق النظـر إلى اليد التـى تمسك بنا جميعا، علمًا بأن النمو والتغير يخلقان الحياة. أثناء المرور بمشكلات، يعد التوجه الفكرى الإيجابى والنظرة المستقبلية هما الأداتين المثليين اللتين يمكننا منحهما لأطفالنا.



٢٤١

اخلق من الأمل قوس قزح

ثمـة شعور بالأمل ينشـأ عندما تندلع العاصفة ويظهر بعدها قوس قـزح. إنها طريقة واحدة فقط تملكها الطبيعة الأم وهى إمدادنا باستمرار ببصيص من النور وسط غموض الحياة. استنبط رمز الأمـل هذا من السماء وانقله إلى منزلك. أحضر أكبر قطعة ورقية يمكنك الحصول عليها لتصنع بها قوس قزح. ولن تحتاج سوى لألوان الكرايون وهى على الترتيب من الأسفل الأصفر والبرتقالى والأحمر والأخضر والأزرق والبنفسجى. وبينما تمارسون العمل معا، فكروا فى جميع آمالكم، وبعد الانتهـاء من صنـاعـة قوس قزح، اكتبوا كل ما تأملون فى تحقيقه عليه: ما تتمناه لنفسك ولأسرتك ولأصدقائك ولمجتمعك وللعالم أجمع.



عندما يتعرض الأطفال للضغوط

يتعرض الأطفال لضغوط فعلية. ومن المحال أن تجعلها تمحى، لكن من الممكن أن تمنح طفلك الأدوات لمعالجتها. ويمكن أن يكون توجه الأبوين ونظرتهما فى الحياة هما الأداتين الكبريين للطفل. كيف تعالج المواقف التى تسبب الضغوط؟ فإذا انقطعت الكهرباء بسبب حدوث زلزال، فهل ستعبر عن سعادتك بأنها ستكون ليلة رائعة عندما تأخذ المصباح الكهربائى الخاص بك وتخرج فى نزهة فى ضوء القمر، أم هل ستتوتر وتتحدث عن كل أمر سيئ يمكن وقوعه؟ وعندما تصطحب طفلك إلى المدرسة أثناء ازدحام المرور، هل تسترخى وتستمتع بالوقت معه، أم ستقترب السيارات من بعضها، ويلعن كل منكما الآخر على سوء القيادة؟ سوف يقلد طفلك سلوكك، ولذلك خذ بعض الوقت اليوم لكى تختبر ما توصله له عبر أفعالك. والأداة الثانية التى يمكنك منحها لطفلك هى الحب. والقبول واحترامه أيًا كان الموقف. وهذا من شأنه أن يساعده على الإيمان بنفسه ومعرفة أنه الشخص نفسه بغض النظر عما يحدث. أما الأداة الثالثة التى يمكنك تعليمها لطفلك فهى أن يتنفس عشر مرات بعمق بمجرد أن يشعر بالضغط. والطريقة المثالية لتعليم طفلك الاسترخاء هى أن توضحه له عندما تقوم به أنت. فعلى سبيل المثال، "أشعر بضغط شديد اليوم، سآخذ عشرة أنفاس عميقة؛ ثم أخرج وأتناول كوبًا من الشاى لكى أنظر إلى شىء جميل".





ما يتعلق بالموت

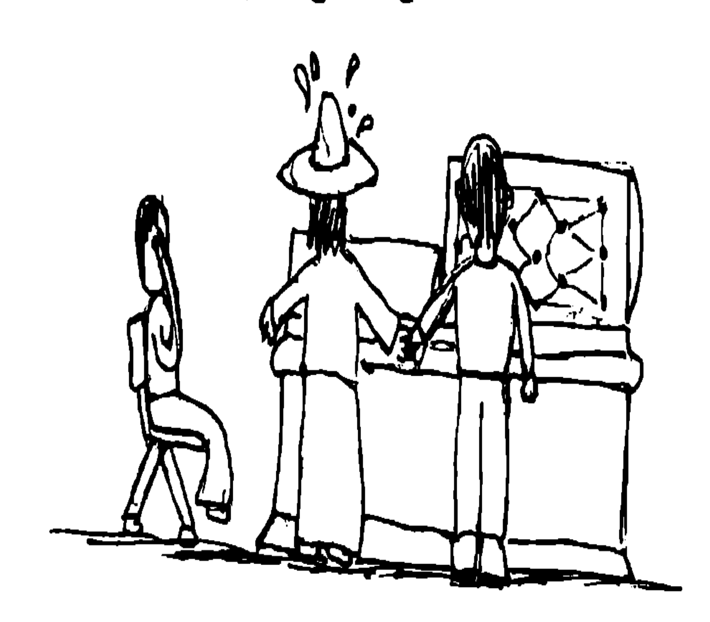
إن الأطفال الذين يتعرضون لفكرة الموت باعتباره جزءا من الحياة لا ينتابهم رعب كبير بشأن المفهوم مثل أولئك الذين لم يسبق لهم التحدث عنه قط. فمعظمنا لا يقحم نفسه فى الحديث عن الموت بشغف كبير. ومع ذلك، إذا سنحت الفرصة داخل الحياة الأسرية للحديث عن الفقدان، وكيفية الشعور به، وماذا يعنى، فسوف يعتبرها الأطفال جزءًا طبيعيًّا من الحياة. والأطفال لديهم فكرة بالفعل داخل عقولهم عن ماهية الموت، ولذلك عندما تقدم إليهم الحقائق يترك لخيالهم مجال أقل للتفكير فى أمور مخيفة. وإذا شعر الأطفال بالارتياح حيال الحديث عن فكرة الموت، فسوف يقل خوفهم ويزيد فهمهم عندما يموت شخص ما مقرب إليهم.

"الموتى الحقيقيون
هم الذين ينساهم الآخرون".
ـــ مثل قديم



اكتشاف حقيقة الموت والحياة

كثير من الأسئلة بشأن الموت والحياة لا يمكن الإجابة عنها. فما دام الأشخاص الذين يحاولون إجابة تلك الأسئلة لم يذوقوا الموت بعد، فكل إجاباتهم مجرد آراء، أو انطباعات، أو أفكار، أو معتقدات. ومع ذلك، فهذا ليس مبررًا لتجنب النقاش بشأن هذا الموضوع. أنشئ صندوقًا خاصًا بالأسئلة الغامضة. استخدم أى إناء له غطاء، واصنع فجوة أعلاه حتى يمكنك تخزين الأوراق التى تحتوى على الأسئلة بداخله. اجلسوا معًا وفكروا فى كل سؤال يتعلق بفكرة الموت والحياة: ما الذى يجعلنا نتنفس؟ لماذا لا نتذكر لحظة ولادتنا؟ لماذا تدمع عينى عندما أشعر بالحزن؟ لماذا يموت الناس؟ هل يمكننى أن أتذكر حياتى بعد الموت؟ هل يمكننا رؤية من نعرفهم بعد الموت؟ أين سأذهب بعد موتى؟ ضع جميع الأسئلة داخل الصندوق واختر منها واحدًا لطرحه للنقاش. تذكر أن جميع الأفكار مشروعة ما دامت الإجابات عنها غير معروفة. اجعل الصندوق فى متناول اليد من أجل مناقشات العشاء فى المستقبل، وشجع الجميع على إضافة أسئلة جديدة.



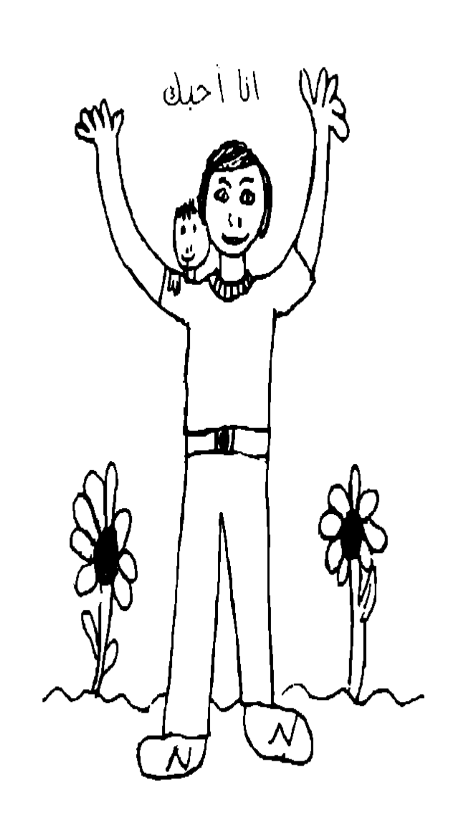
الحديث عن الموتى

فـى كثير من الأحيان لا تتم مناقشة فكرة الموت داخـل الأسرة إلا عند موت أحد الأشخاص. ولكن عنـد الوصـول إلى سـن معينة، يستطيـع الأطفال استيعاب فكـرة أننا جميعًا سـوف نموت. وكلما شعر الجميع بالارتياح حيـال مناقشة مخاوفهم ومشاعرهم بشأن الموت، شعروا بمزيد من الأمان والاستعـداد لمواجهته. ربمـا لا يعرف الأطفال شخصًا مات، لكن معظمهم سيشعرون بفضول كبير وسـوف يطرحون العديد من الأسئلة إذا أتيحت لهـم الفرصة. اقض بعض الوقت فى الحديث عن شخص ما توفى؛ كيـف توفى، ومتى، وماذا حـدث عقب وفاته، وكيف كانت الجنـازة، وكيف كان شعـورك تجاهها، وهل ما زلت تفكر فى هذا الشخص، وهكذا. دع الأطفال يطرحوا جميع الأسئلة التى يرغبون فيها وأجب عنها بصدق قدر المستطاع.



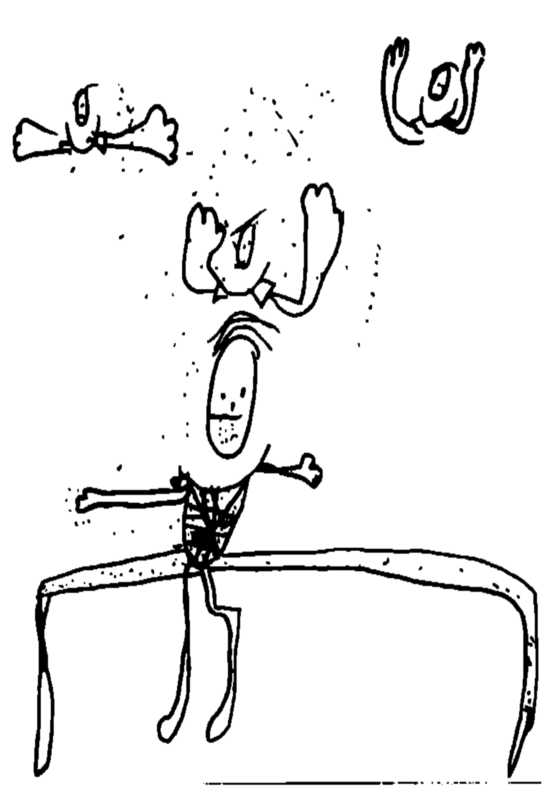
قُلها اليوم

أحيانًا نشعر بمزيد من الاطمئنان عندما نحتفظ بمشاعرنا لأنفسنا. ومع ذلك، فمن الضرورى أن تعبر عن مشاعرك فى كثير من الأحيان لمن يهتمون لأمرك. فإذا كانوا قد مروا بالتجربة نفسها من قبل، فقد تعرف على الأقل أنهم مدركون لمشاعرك جيدًا، وأنه لم يتبق شىء لم يتم الإفصاح عنه. اجمع أفراد الأسرة معًا من أجل كتابة خطاب صغير. اكتب رسائل موجزة لكل من يهمك أمرهم؛ أخبرهم بمدى حبك لهم، سامحهم على كل ما سببوه لك من إيذاء، وأخبرهم بما يدور برأسك، وهكذا. اكتب لأفراد الأسرة المحيطين بك والبعيدين كذلك. قم بتقديم تلك الرسائل على الفور؛ وسوف تشعر بالارتياح.



مقابلات شخصية مع الأكبر سنًّا

هل يوجد بين أفراد عائلتك شخص ذو شأن عظيم؟ اطلب من هذا الشخص أن يسمح لك بتسجيل شريط كاسيت أو فيديو أثناء حديثه إليك بشأن حياته. وليجهز الأطفال أسئلتهم بشأن جميع الخبرات التى مر بها هذا الشخص فى حياته، بما فى ذلك الخبرات التى ربما لا يدركها الأطفال، مثل عدم امتلاكه جهاز التليفزيون، أو مطاعم الوجبات السريعة، أو أجهزة الحاسب الآلى، وهكذا. واسأله كذلك عن شعوره أثناء ذهابه إلى المدرسة، أو شعوره عندما أنجب أطفالاً، أو أثناء عمله، وهكذا. وهذا يمثل كنزًا ثمينًا تدخره للسنوات المقبلة. تلك حكمة بالغة تكتسبها مع تقدم السن، ومن الضرورى أن يمر الأطفال بهذه التجربة وأن يروا شخصًا فى السنوات الأخيرة من عمره بينما يسترجع ذكرياته بشأن كل ما اكتسبه من خبرات.



ما الحداد؟

عندمـا يموت شخص ما، يشعر الأشخاص بحزن بالغ لفترة طويلة. ويطلق لفظ الحداد على فترة الحزن تلك. فى الواقع يحزن الأفراد بشأن جميع أنواع الفقدان: فقدان الوظيفة أو البعد أو الطلاق أو موت حيوان صغير. وأهم ما يجب أن تتذكره بشأن الحزن الذى يستمر لفترة طويلة هو أنه ينبغى الاستمـاع لكل المشاعـر والتعبير عنها. ويجب علـى الأسرة أن تدعم كل شخـص يشعر بالأسى أو العجز أو اليأس أو خيبة الأمل أو الغضب أو الاكتئاب أو الذنب، حتى إن تم ذلك عن طريق الجلوس بهـدوء أثناء تعبير الآخرين عـن مشاعرهم. اقض بعض الوقت فى الحديث عن الحزن. ما الأمور التـى تعرضـت لها فى حياتك وسببت لك الشعور بالحزن؟ مـا ذاك الشىء المفقود؟ استغرق بضع دقائق فى التدريب على التصريح بشعورك تجاهه. ينبغى على الأسرة أن تمثل الملاذ الآمن للتعبير عن الحزن والفرح كذلك.



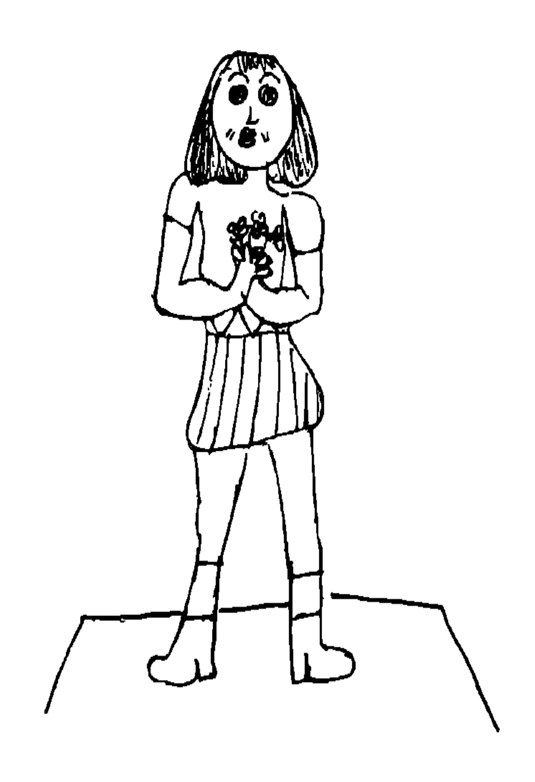
تذكر فقد الحيوان الصغير

من الممكن أن نرتبط عاطفيًا بحيوان صغير تمامًا مثل ارتباطنا بالأشخاص، ومع ذلك، ليس هناك مستمع أكثر تعاطفًا من حيوان صغير. على جميع أفراد الأسرة أن يقوموا برسم صورة أو إحضارها أو أن يكتبوا اسم حيوان ما يفتقدونه لموته أو فقدانه. اجلسوا معًا وتحدثوا عن هذا الحيوان. هل كان له قبر؟ هل تتذكره؟ هل ساعدتك جنازته على وداعه؟ ماذا فعلت بالطوق... والسلطانية... والزمام... والقفص... والفراش... والألعاب الخاصة به؟ هل يفتقد الآخرون هذا الحيوان مثلك تمامًا؟ حتى إن مات الحيوان الذى تحبه منذ فترة طويلة، فربما تستمر فى الاشتياق إليه. إنه لأمر جيد أن نتذكر الحيوانات التى نحبها وأن نتحدث عنها.



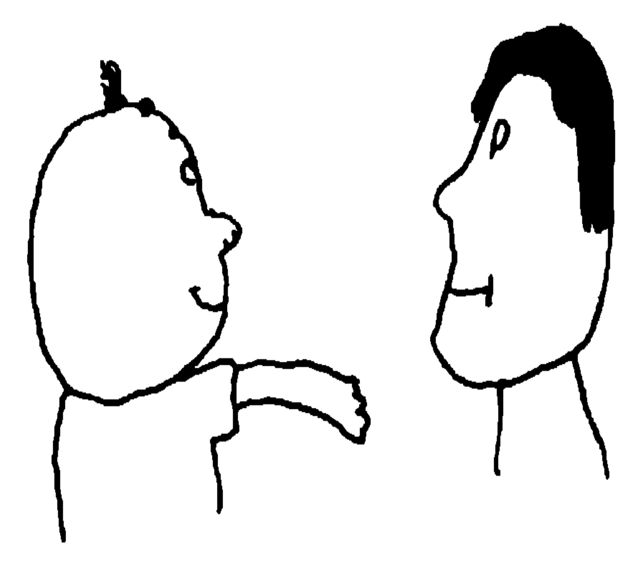
دعونا نتذكر

عندمـا يمـوت شخص ما، يقـام له حفل تذكارى بشـكل أو بآخر. والغرض من هـذا الحفل هو أن يجتمـع الأشخاص معًـا ويتذكروا حياة الشخص المتوفَّـى. لمَ لا تقيم حفلًا تذكاريًّـا بسيطًا داخل منزلـك من حين لآخـر لتتذكر شخصًا ما تحبه؟ ابـدأ بإضاءة شمعة على شـرف هذا الشخص. أحضـر الصور والقصص وكل ما يخصه والخطابـات والهدايا التى قدمها لـك، وهكذا. تحدث عـن أفعاله المضحكة، وعن قضـاء العطلات معًا، وعن الإنجازات المهمـة، وعن المقاطع الموسيقية المفضلـة لديه، وعن الأفلام، والكتب والأكلات التـى كان يستمتع بها. إن الحديث معًا عن كل هذه الأمـور من شأنـه أن يعيد الشخص إلى الحياة فى ذكريات تلك اللحظة. ويمكنك أيضًا إقامة هذا النوع من الاحتفالات إذا مات شخص ما ولم يتمكن أحد أفراد الأسرة من حضور جنازته.



التأمل فى المرحلة الحياتية التى تعيشها

تمـر الحيـاة على مراحـل. وفيما بين النفـس الأول والأخير، نمـر بمرحلة المهد، ثـم الطفولة، ثم المراهقة، ثم الشباب، ثم متوسط العمر، ثم الهرم. وكل مرحلة لها تحدياتها ومميزاتها ودروسها ومتعهـا الخاصة. ويؤمن أطفالك بشدة بأنه كلما زادت سنك بدت الحياة أفضل بالنسبة لك لأنك تستطيـع القيـام بما ترغب فيـه. أحيانًا يُفضل أن تستمـع إلى حياة شخص آخـر من وجهة نظره الخاصـة. على سبيـل المثال، ربما يبدو أن الأخـت الكبيرة تعيش أفضل حياة؛ فهـى تسهر لأوقات متأخرة وتفعل ما يحلو لها، ولكن يجب عليها أيضًا أن تعتنى بالأطفال الصغار. وربما يعتقد الأكبر سنًّا أن الأصغر مدلل للغاية، إذ إنه يحصل على كل ما يريد، بل ربما يشعر بعض الأفراد بأن الجد هو الأسعد لأنه يشاهد التليفزيون طوال اليوم. اجعل كل شخص يتحدث عن المرحلة العمرية التى يمـر بها حاليًّا وعن شعوره نحوهـا. وبينما يستمع إليه الجميع، يكونـون نظرة جديدة عن حياتهم الخاصة ويتوصلون كذلك إلى فهم أفضل لما يمر به باقى أفراد الأسرة من أحزان وأفراح.



ازرع شجرة للذكريات

عندمـا يقـوم شخص ما بزيارة لمقبرة أو مدفن، فإنه كثـيرًا ما يتحدث إلى الشخص المدفون فيها بصـوت عـال. وهذا أمر طبيعى وصحى. لم لا نزرع شجرة فى الفناء الخلفى للمنزل إحياءً لذكرى من نحب؟ ناقش مع الأسرة مسألة جعل هذه البقعة مكانًا يزوره الجميع عندما يرغبون فى التواجد مع الشخص المتوفَّى. وبينما تعتنى بالشجرة، أو تستظل بظلها، فكر فيمن تحب وحدثه عن شعورك. ربمـا يبدو الأمر ساذجًا، ولكنك قد تجد راحتك فيه عندما تعرف أن هناك مكانًا يمكنك الذهاب إليه والبقاء فيه والتفكير والتحدث إلى الشخص الذى تفتقده للغاية.



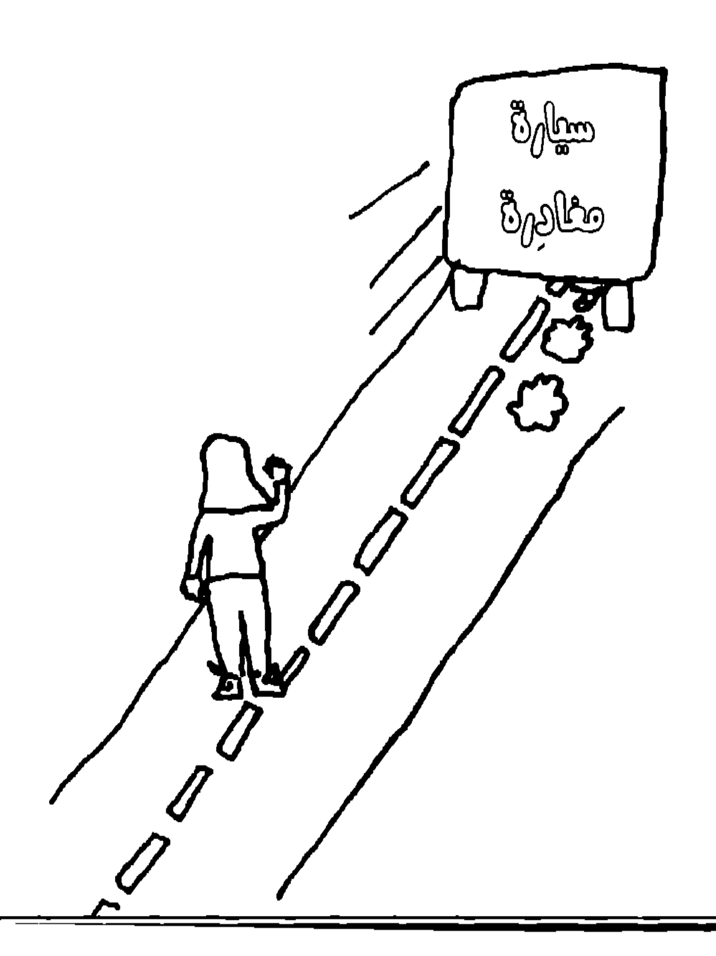
أقم حفلًا تذكاريًّا

مـن الشخصـ الذى يفتقده أفراد أسرتك؟ ماذا لو استمتعتـم بذكرى الشخص المتوفَّى عن طريق إقامة حفل يشارك فيه الجميع فى ممارسة النشاط المفضل لدى هذا الشخص؟ ما النشاط الذى كان يجلـب المتعة الكبرى لحياته: هواية، رياضة، عمل فنـى، نشاط يومى مثل الطهى، أو مشاهدة التليفزيـون، أو القـراءة، أو الصناعـات اليدوية؟ افترض أن عشرين شخصًـا يخرجون للصيد ويبحـرون فـى ذكريات الجد، أو مجموعة مـن الطهاة المتواجدين فى المطبـخ يقومون بطهى طبق الإسباجتـى الشهـير الذى كانت تطهوه العمـة "دوللى". ابدأ فى التخطيـط، وتأكد من أن الجميع لديهم مهمة يقومون بها.



كلمة الوداع

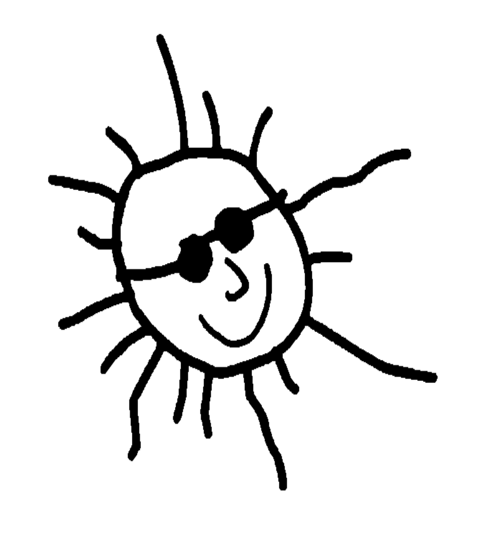
إن أى شىء كنت تهتم به حقًا وكان متواجدًا فى حياتك، ولم يعد موجودا الآن، يستحق وداعًا رسميًا. قد يكون هذا الشىء شخصًا أو حيوانًا أو وظيفة أو منزلًا أو مكانًا خاصًا أو هدفًا أو هواية. إن توجيه كلمة الوداع للأشياء التى كنا نحبها ولم نعد نمتلكها ربما يمثل جزءا مهمًا من التحرر العاطفى. اجمع أفراد الأسرة معًا واجعل كل فرد يرسم صورة لشخص ما أو شىء ما يعنى له الكثير ولم يسبق له أن قال له وداعًا قط. وعند الانتهاء من رسم الصور، يفصح كل شخص عن مشاعره. ثم أقم حفل وداع بدفنها، عن طريق وضعها فى زجاجة والتخلص منها، أو أى عمل آخر يرغب الجميع فى القيام به للنطق بكلمة الوداع.



الذكرى اليومية

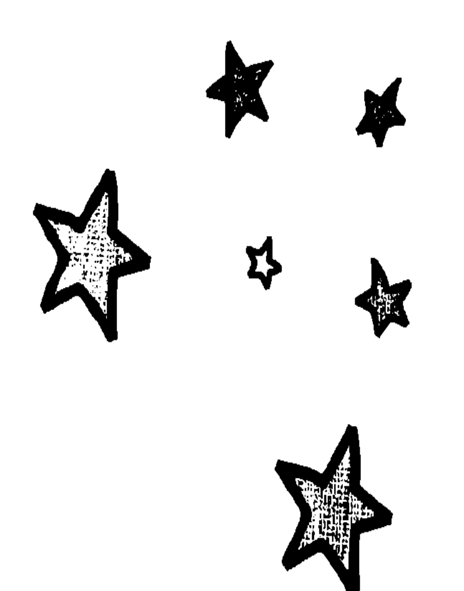
عندمـا يمـوت من نحب، ربما يشعرنا ذلك بـالألم يوميًّا. اجمع أفراد الأسـرة معًا لكى تفكروا فى سلوكيات يومية كان الشخص المتوفَّى يستمتع بها: تناول كوب من الشاى فى تمام التاسعة صباحًا، التنزه فى الحديقة، إطعام الحيوانات، القراءة قبل النوم، عادة شخصية، متابعة الأخبار الرياضية بانتظـام. فكر فى طرق دمج السلوكيات المفضلة لـدى الشخص المتوفَّى مع حياة كل منكم اليومية كوسيلة لإحياء ذكراه، وهذا من شأنه إحياء روحه بداخلك.

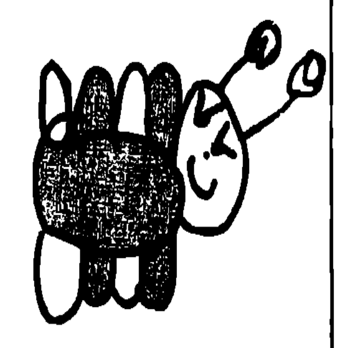


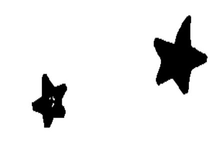




الجزء السادس:
المسائل العائلية









تاريخ الأسرة

إن كل مـا تمـر به من خبرات حتى اللحظـة الراهنة سيصبح تاريخًا فى الغـد. وتمر العائلات كل يـوم بخـبرات وذكريات تعيش داخل عقل كل فرد من أفرادهـا وتصبح تاريخًا للأسرة. وكل خبرة يمـر بها الفرد تشكل نظرته تجاه العالم، وتجـاه الشخصية التى يبغى الوصول إليها، والعمل الذى يرغـب فـى القيام به، وطريقة تواصله مع الآخرين. وكل منا يجلب تلك الخبرات والآراء إلى خبرة الأسرة. ومن خلال عملية تبادل الخبرات الفردية والجماعية تلك تنمو الأسر وتتواصل بشكل أكبر فيما بينها.

"ما تشترك فيه الأسر فى كل أنحاء العالم
هو أنها المكان الذى يتعلم فيه الأشخاص حقيقة أنفسهم
وكيف يصبحون على هذا النحو".

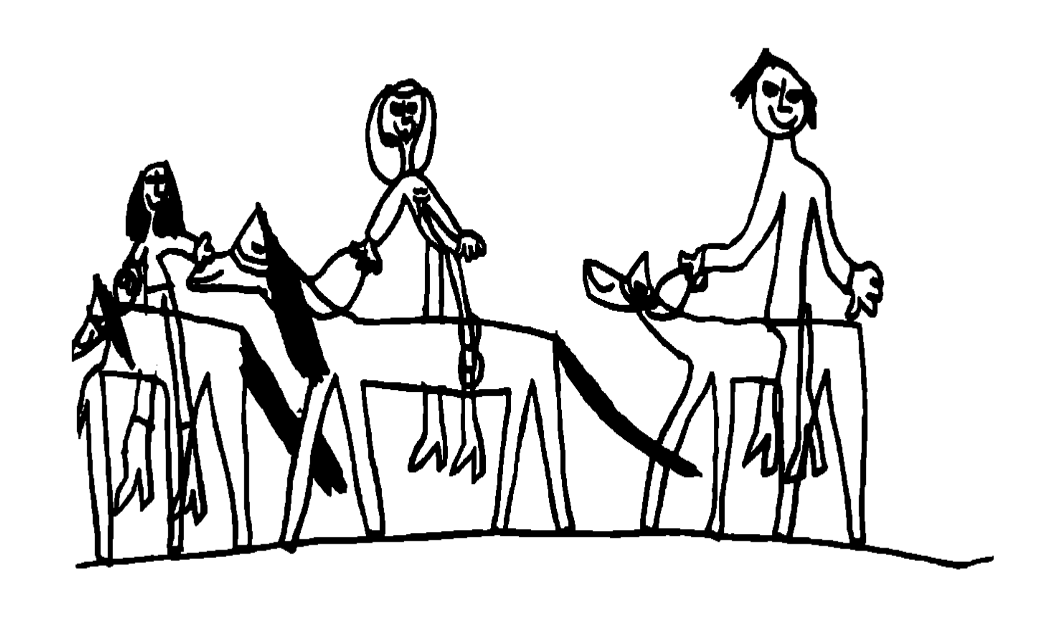
ــــ جين إلسلى كلارك



توافق القصص مع الصور

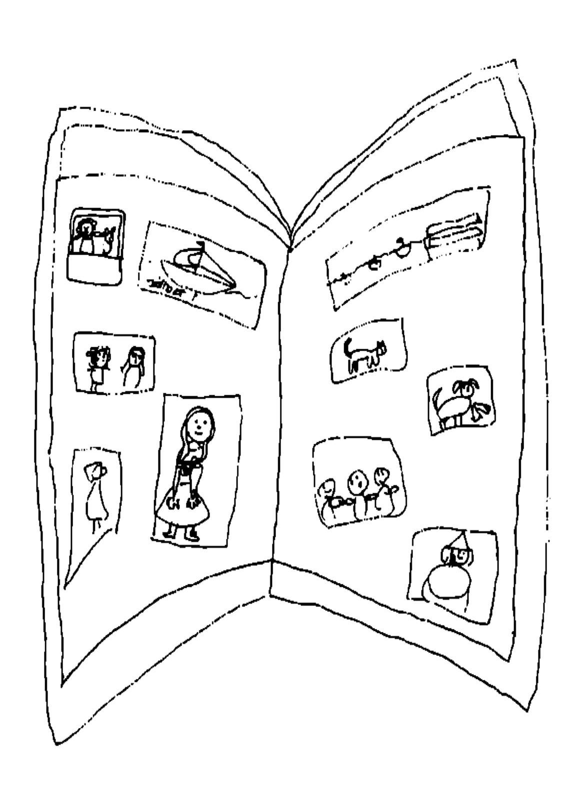
٢٣٥

يحمل ألبوم الصور الخاص بالأسرة بعض الصور لأحداث وقعت فى الماضى. ولم يكن جميع أفراد الأسـرة حاضريـن فى كل حدث تم التقاط الصور فيه: لم يولدوا بعد، كانوا فـى معسكر كشافة، كانوا مقيمين عند الجدة، إلخ. اقض إحدى الليالى فى إحضار ألبومات الصور، وأعط كل شخص بعض الوقـت للنظر فى الألبومات واستخـراج الصور التى لا يعلم عنها شيئًـا. وفى كل مرة يقدم أحـد الأشخاص الصورة التى وقع عليها اختيـاره إلى الأسرة بينما يقص كل من يعرف عنها شيئًا قصتها، ويضيف كل شخص إلى القصة حتى تكتمل قدر الإمكان. لا تنس أن تختار صورة لشىء ما يستطيع الأطفال الصغار الحديث عنه، مثل حفلات أعياد الميلاد الخاصة بهم.



أنشئ سجلًّا للقصاصات

فـى اللحظة الراهنة، ربما يبدو إنشاء سجل للقصاصات مجرد أمر مختلف تقوم به، ولكنه يسبب متعـة كبيرة عند الرجوع إليه. اجعل الجميع يشاركون فـى إنشاء سجل قصاصات خاصة بالأسرة يحتوى على مقتطفات من حياة كل فرد فيها. اطلب من الجميع البدء فى جمع الذكريات الخاصة بأحـداث معينة: من إعلانات، وبرامج، وتذاكر سفر، وصـور، وخطابات، ودعوات، وهكذا. خطط لقضاء إحدى الأمسيات للبدء فى إنشاء سجل القصاصات معًا. اكتب فى البداية شيئًا عن أسرتك أو العام أو أخبار عامة أو أى شىء تقترحونه معًا. ضع كل ما تم جمعه من ذكريات فى السجل بشكل مزخـرف، ولا تنس أن تضيـف بعض الكلمات التى تصف الحدث. قـم بحفظ السجل فى صندوق كبير به مقصات ومادة لاصقة وأوراق ملونة، حتى تتم الإضافة إليه كلما أراد شخص ذلك.



٢٤٧

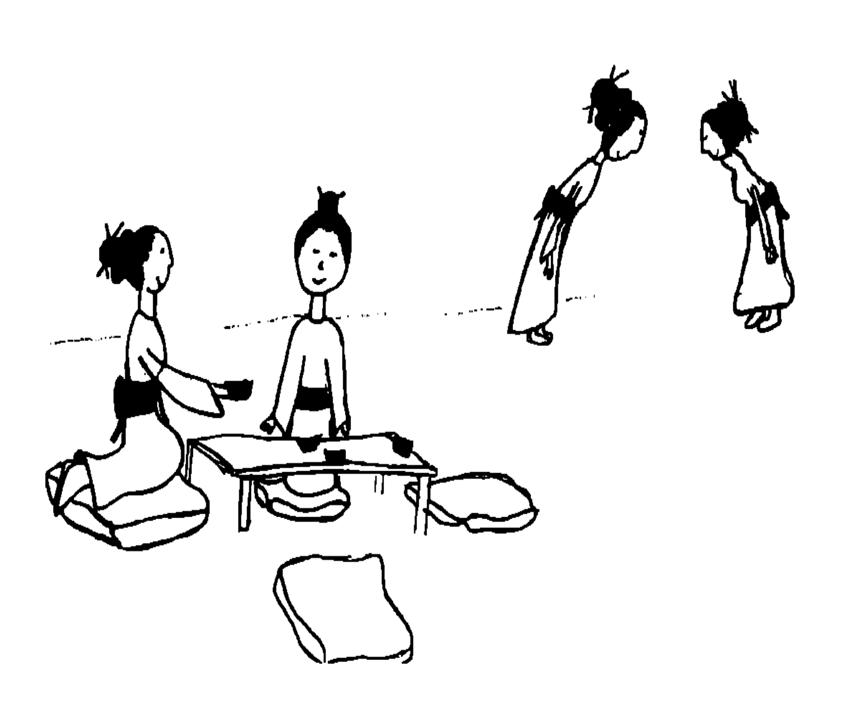
الروايات المختلفة

لأننــا نختلف عــن بعضنا، يتذكر كل منا الأحــداث بشكل مختلف. فربما نتواجـد جميعًا فى مكان واحد فى الوقت نفسه، لكن كل شخص ستكون له ذكريات مختلفة بشأن الحدث نفسه. قم باختيار أحــد الأحداث الماضية التى شهدها الجميــع، وليبدأ أحد الأشخاص فى رواية القصة مع ذكر أدق التفاصيــل من وجهــة نظره الخاصة. وبعد مــرور خمس دقائق على الأقل، يــروى الشخص التالى روايته الخاصة. أما تشعرون بالمتعة لرؤية مدى اختلاف الأشخاص فى تفسيرهم لأحداث مختلفة؟ تأكـد من أن الجميع يضحكون عند سماعهم رواية مختلفة بدلًا من مقاطعة الشخص وإخباره أنه على خطأ. فى الواقع، توجد قاعدة واحدة لهذه اللعبة: لا للمقاطعة.



العشاء العالمى

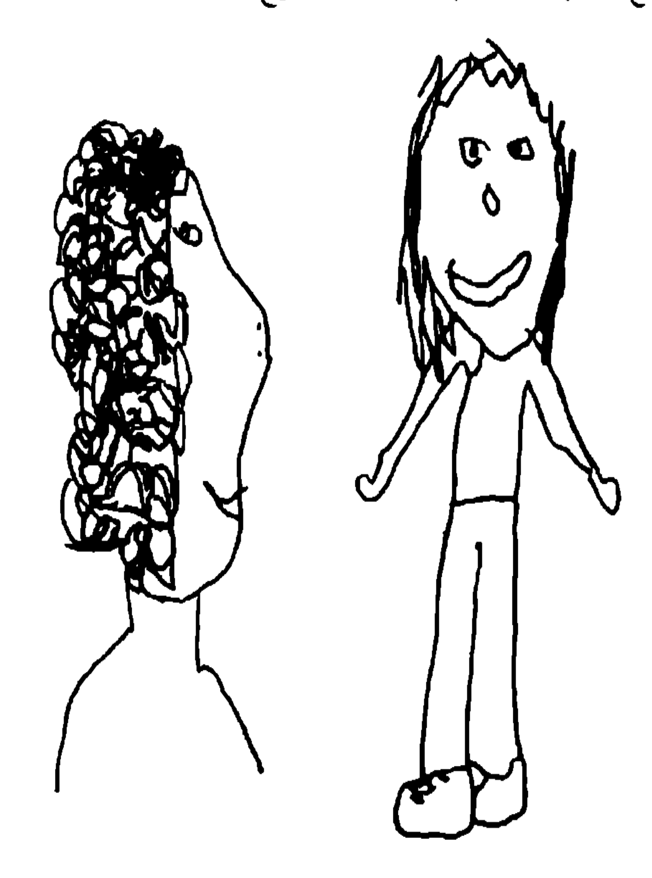
تحدثـوا معًـا عن جميع بلاد العالم التى تملك أسرتك جذورًا فيها. أقيموا عشاء عالميًّا لتكريم تلك البـلاد والاعتراف لها بالجميل. ربما ترغـب فى تناول بلد واحد فى كل مرة، وتقيمون العشاء مرة واحـدة من كل شهر، حتى يتسنى لكم تعلم تـراث العائلات بأكمله واكتساب الخبرة منه. أولًا، قم باختيـار إحـدى الأكلات التى يأكلهـا أهل هذه البلدة. ثم قم بتكليـف كل شخص بمهمة يقوم بها: المساعـدة فى طهى العشـاء، قراءة قصة أو قصيدة تتحدث عن تلك البلـدة، إنشاد أغنية، تقديم خلاصـة تاريخية موجزة عن هذه البلدة، الحديث عن تجربة شخصية مع هذه البلدة. اعملوا معًا لجعل هذا العشاء تجربة لا تنسى!



٢٣٩

الرجوع بالذاكرة إلى الوراء

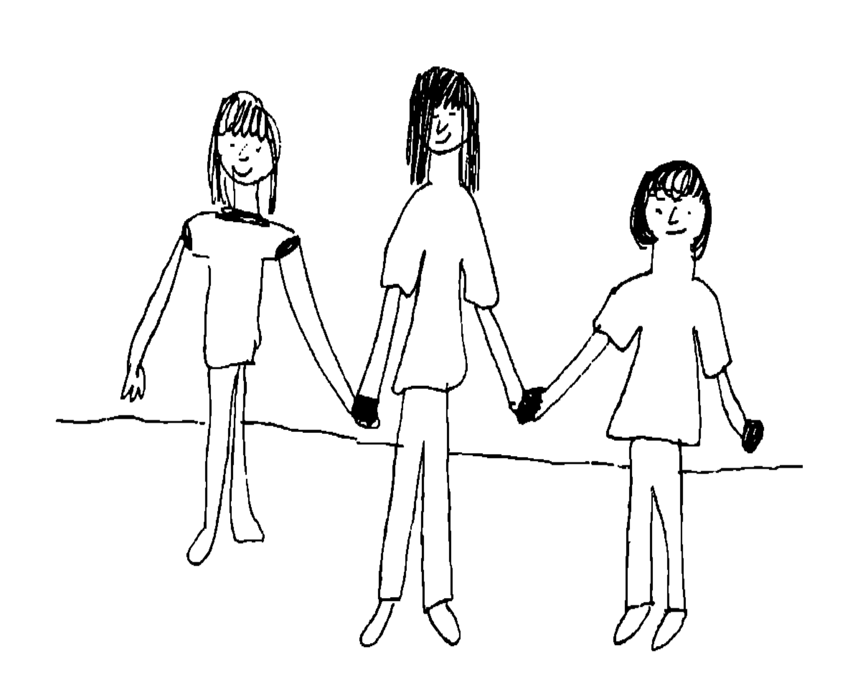
إن الحـال التى كنت عليها منذ عامين تعد جـزءًا من تاريخك الشخصى اليوم، شأنها شأن الحال التـى أنت عليها اليوم والتى ستصبح جزءًا من تاريخـك الشخصى بعد مرور عامين من الآن. هل تتذكر كيف كانت حياتك قبل عامين؟ اجتمعوا معا وقم بتشجيع أفراد الأسرة على تبادل الذكريات فى الوقت الحالى. أولاً، يستطيع أحد الأشخاص قص ذكرياته الخاصة، ثم يمكن لشخص آخر أن يضيـف ما يتذكره عن هذا الشخص آنذاك. احتفظ بجميع الذكريات الإيجابية؛ وليس من المفيد أن تقـول عبـارات مثل: "أتذكر كم كنت بدينًـا حينذاك" أو "لم يكن لديـك أصدقاء". وإذا رغب الشخص فى التصريح بذكرياته السلبية، فدعه يصرح بها.



جمع جداول الأعمال

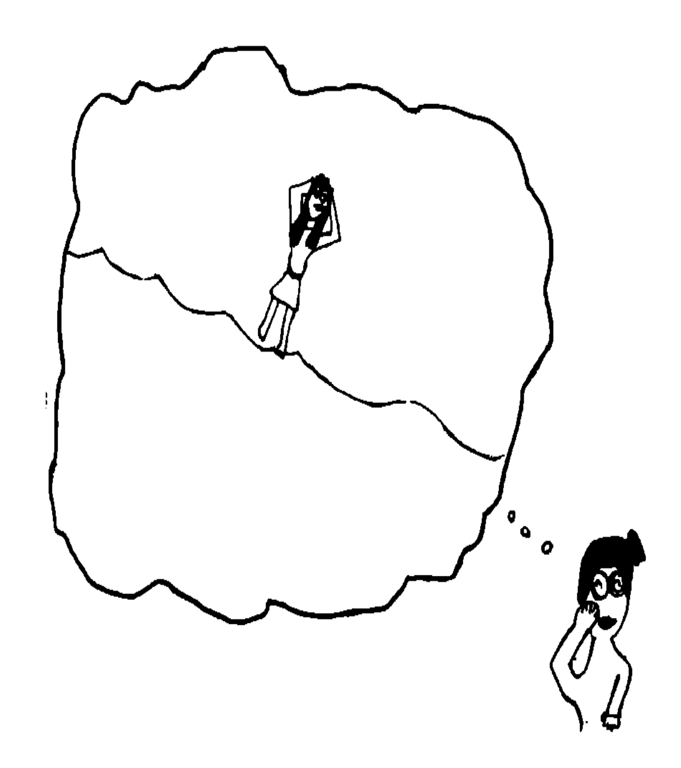
إن ما يقع عليه اختيارك للحديث عنه اليوم فى اجتماعات الأسرة يرسم خطة لرحلة الأسرة خلال الأسابيع المقبلة. ابدأ فى تخصيص دفتر تسجل الأسرة فيه المقابلات الخاصة بها. وإنها لمتعة كبيرة أن ترجع فيما بعد إلى الموضوعات التى تمت مناقشتها. وسوف يضحك الأطفال بالتأكيد بعد مرور عشر سنوات من الآن عندما يرون أن اجتماعًا كاملًا كان مسخرًا لفكرة: لماذا لم يكن باستطاعتهم تناول الحلوى بعد المدرسة، أو الشجار مع أحد الإخوة، أو معسكرات العطلة أثناء الصيف. وهو كذلك من شأنه أن يُشعر الأطفال بمدى الجهد المبذول للتواصل والعمل معًا كأسرة واحدة؛ وسوف يذكرهم ذلك فى مرحلة الشباب بالجهد المبذول داخل الأسرة.

٢٥٠



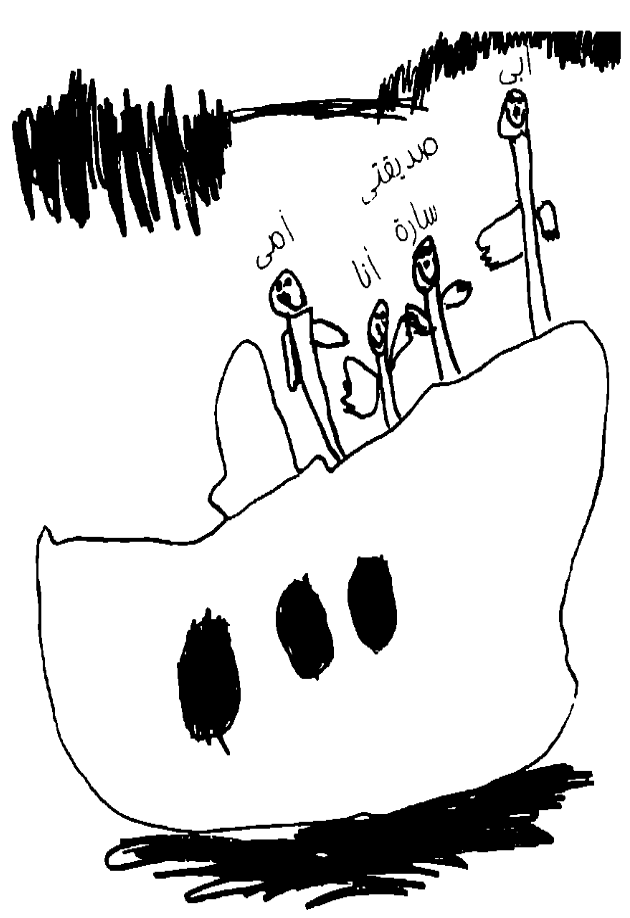
"عندما كنت فى مثل سنك"

يـروق للأطفـال الاستمـاع إلى قصص تروى حيـاة آبائهم عندمـا كانوا فى مثل أعمـار أبنائهم. اجعل أطفالك يروون لك قصة عن حياتهم الآن، وعن أصدقائهم، وألعابهم، والأحداث التى مروا بهـا، وهواياتهم. وعندما ينتهى الطفل من قصتـه، يستغرق كلا الأبوين خمس دقائق للحديث عن حياتهما عندما كانا فى مثل سن هذا الطفل. دع كل طفل يأخذ دوره فى الحديث، متبوعًا بقصص الأبوين وهما فى سنه نفسها. وإذا أعجب الأطفال برواية تلك القصص، فقم بدمجها داخل حياتك اليوميـة كلما سنحت الفرصـة لذلك: بعد انقضاء أول يوم من أيامهم فـى روضة الأطفال، اجلس معهـم وأخبرهم بما تتذكره بشأن معلـم الروضة الخاص بك، وفى أول مرة يؤذى أحد أصدقائهم مشاعرهم أخبرهم عن صديقك. كن راويًا للقصص المتعلقة بحياتك الخاصة. فهذا من شأنه أن يجعل لطفلك ذكرياته الخاصة.



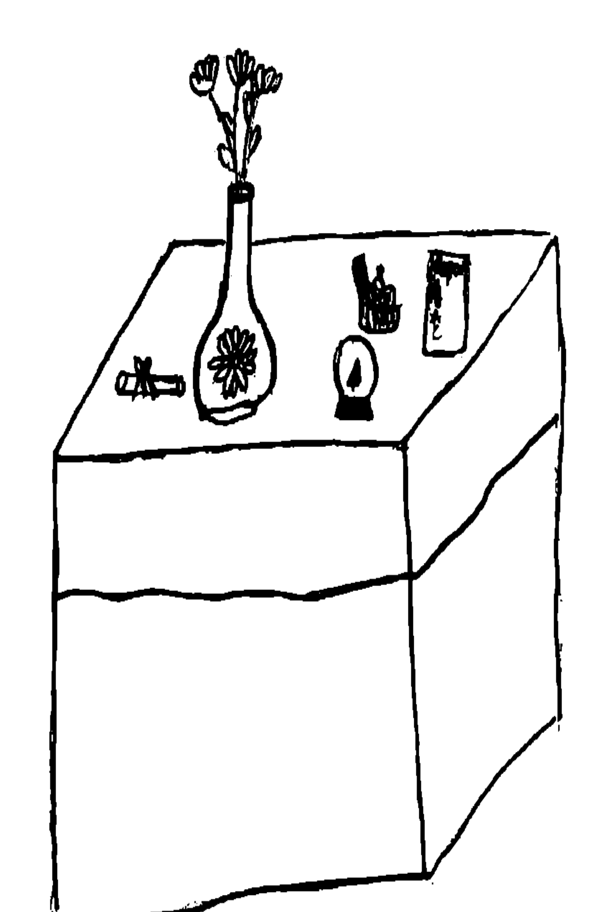
ارسم صورة للعام الماضى

كل عـام يمر فـى تاريخ الأسرة يجلب خبرات جديدة ومثيرة. فمـاذا جلب العام الماضى لأسرتك؟ قومـوا معًـا بجمع صور لأهم الأحداث التى وقعت فى العام الماضـى واجمعوها فى ملصقة واحدة. كـون إطـارًا كبيرًا للصور وقـم بقصها حتى تندمـج جميعًا لتكوين مشهد كبـير للعام. دع الجميع يشتركـوا فى اتخاذ القرار المتعلـق بأنواع الصور المستخدمة وباختيـار أماكنها. قم بلصق الصور علـى لوحة إعلانية بحجم الإطار، واكتب رقم العام بشـكل مزخرف، ثم قم بعمل إطار للملصقة، وقوموا بتعليقها معا.



مساحة لجذب الانتباه

هـل تتذكر شعورك بالسعادة عندمـا تلفت العديد من الأنظار بينما كنـت تمارس نشاط "اعرض وتحـدث" فى المدرسـة الابتدائية؟ لم لا تقومون باختيار مساحة فى المنـزل لممارسة هذا النشاط، حيـث يعرض فيه الجميع أشياء يفتخرون بهـا؟ ربما يفى أحد الأرفف أو المنضـدة أو خزانة بهذا الغرض. لا تنس أن تزيل الأشياء عن اللوحة قبـل نهاية الأسبوع من أجل عرض أشياء جديدة فى الأسبوع التالى.



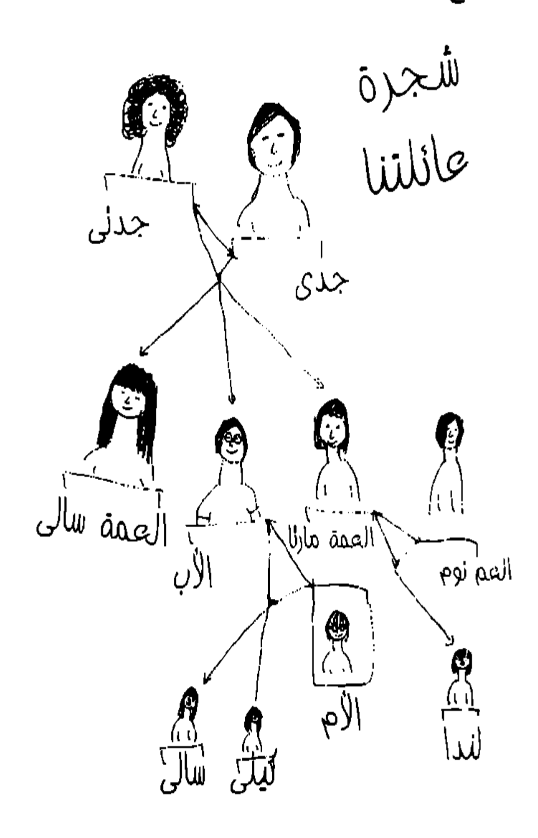
صناعة كبسولة زمنية

إذا أمكنك اكتشاف كبسولة زمنية قامت أسرتك بدفنها منذ عشر سنوات مضت، تُرى ماذا ستضم بداخلها؟ ماذا لو قمتم اليوم بصناعة كبسولة لكى يتم اكتشافها بعد مرور عشر سنوات من الآن؟ والكبسولة الزمنية الخاصة بالأسرة عبارة عن مجموعة من الأشياء القيِّمة التى تمثل حياة الأسرة اليـوم، وحاليًّا، وفى تلك اللحظة. وعندما يتم فتحها فسوف تروى الكثير عن تاريخ أسرتك. اجعل كل شخصٍ يسهـم ببضعة أشياء: صحيفة اليوم، خطة اجتماع أسـرى تم مؤخرًا، شىء ما مكتوب عـن الحيـاة الآن، صورة، شريـط مسجل. اجمع الأشياء كلهـا معًا واحفظها فى صنـدوق أو وعاء بلاستيكى. قم بكتابة التاريخ على الوعاء بوضوح واكتب أيضًا التاريخ الذى سيتم فتحه فيه. حددوا مكان التخزين معًا وضعوا خطة بكيفية تذكر فتحه فى التاريخ المتفق عليه.



ارسم شجرة للعائلة

من الأمور الممتعة رسم شجرة للعائلة. فهى تجعل الطفل يعرف وضع كل شخص فى الأسرة وتُشعره بأنــه يمثل جزءًا من شــىء أكبر هى أسرته المباشرة. ثمة طريقة جيدة لصناعة شجرة للعائلة هى أن تعطــى كل طفــل قطعًا ورقية مزخرفــة لصنع صور لأفــراد الأسرة الحاليين. قــم بقص دوائر للنساء ومربعات للرجال، واطلب من الأطفال زخرفتها ووضع الأسماء عليها. وبمجرد أن يكون لكل فــرد من أفراد العائلة قطعة ورقية مكتوب عليها اسمــه، ابدأ فى لصق الدوائر والمربعات على لوح ورقى كبير. تحدث عن أفراد العائلة أثناء قيامك بلصق صورهم على اللوح. وإذا لم تكن لديك أية فكــرة عــن شكل شجرة العائلة، فاذهب إلى المكتبة وابحث عن كتــب المراجع التى تتحدث عن علم الجينات وتُعنى بالتحقيق فى تاريخ العائلات.



إجراء مقابلات عائلية

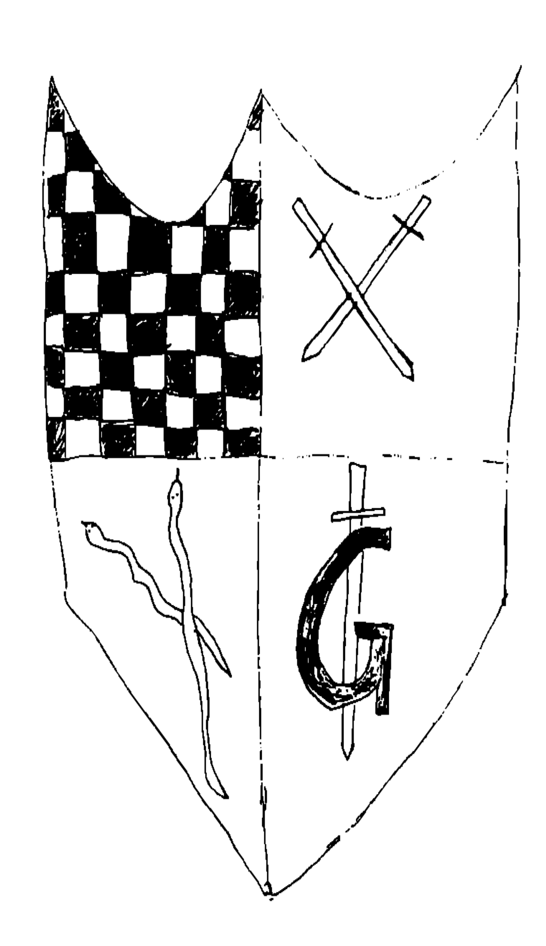
٢٥٦

إذا أُجـرى معـك لقاء من قِبل أسرتك، فربمـا تشعر بأن الناس يرغبون بالفعـل فى معرفة المزيد عنـك. وربما يشعـرك ذلك بأهميتك الشديدة. إن طرح الأسئلة بشـأن ما يخص أحد الأشخاص، والاستمـاع للإجابـات، وقضاء الوقت فى التركيز على حياة شخص واحد فقط من شأنه أن يقرب الجميـع مـن بعضهم. عين وقتًا محددًا لإجراء مقابلات عائلية. قـم باختيار شخص واحد فى كل أسبـوع أو حسـب ما يتناسب مع جدول الأسرة. وعلى كل شخص أن يقوم بكتابة عشرة أسئلة ينوى طرحهـا على الشخص أثناء المقابلـة. تأكد من وجود شريط تسجيلى فارغ معد خصيصا من أجل تسجيـل هذا الجزء من تاريـخ الأسرة أثناء العمل. وخلال المقابلة، تطـرح الأسئلة حسب الأدوار، وتأكد من عدم الاندفاع فى الإجابات. ربما تحتاج إلى تحديد وقت ما تلتزمون به ويناسب الجميع، حتى لا يشعر أحد باهتمام أكبر أو أقل فى المقابلات القادمة.



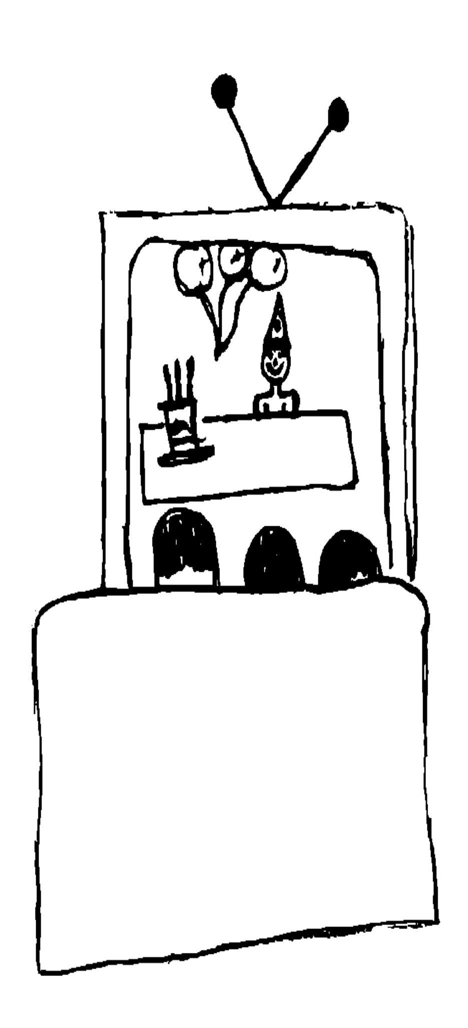
اجعل للأسرة شارة

شــارة الأسرة هى رمز يمكن لأسرتك تصميمه باستخـدام الكلمات والرسومات. إنها تمثل الأمور التــى يهتــم بها الجميع داخل منزلك. وقــد تتضمن صورًا أو رموزًا أو كلمــات أو معلومات تاريخية تتعلــق بالأجداد، وهكذا. ضع داخل الشارة كل ما من شأنه أن يجعل أسرتك أسرة فريدة وخاصة. قم بتعليق الشارة على الباب الأمامى أو فى أى مكان يمكن للجميع رؤيته.



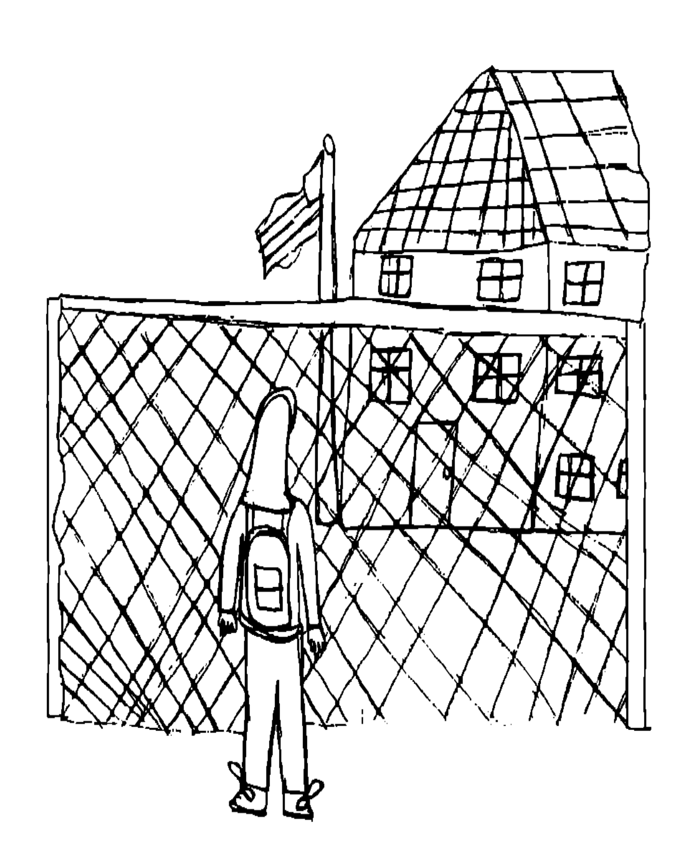
ليلة الفيلم المنزلى

تخلـق الذكريات المشتركة رابطـة أسرية. وإذا كانت الأسرة محظوظـة بالقدر الكافى لكى تمتلك أفلامًـا مسجلـة لهم، فقم باختيـار إحدى الليـالى لمشاهدتها معًـا. قم بطهى كمية مـن الفيشار واسترخـوا واضحكوا وتذكـروا كل الذكريات التى عشتموها بينما تشاهـدون أنفسكم. لم لا تجعل من ليلة الفيلم المنزلى تقليدا أسريًّا؟



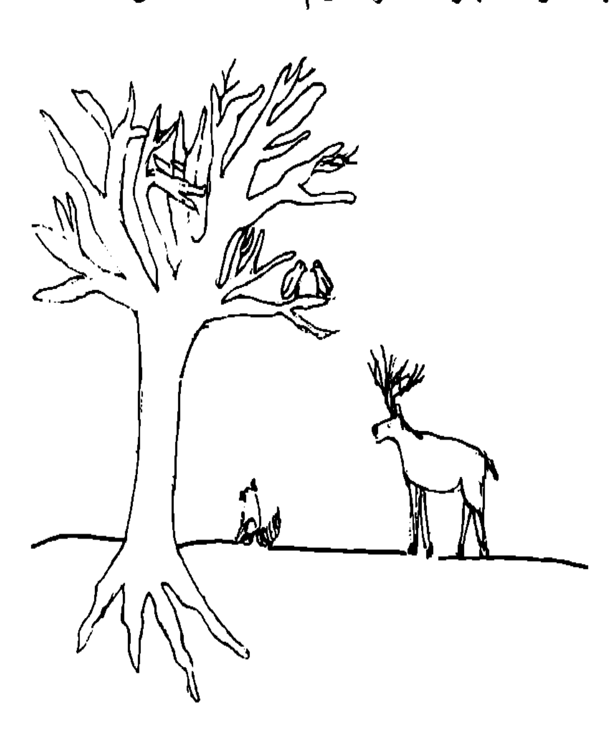
أنشئ دفتر يوميات خاصًّا بالأسرة

يختلف دفتر اليوميات الخاص بالأسرة عن سجل القصاصات؛ لأنه يحتوى على كتابات أكثر ووصف أدق للأحداث الفردية فى حياة كل فرد من أفراد الأسرة، وليس مجرد صور ملصقة أو أى تذكار آخر. أحضر دفترًا كبيرًا فارغًا واجعله دفتر اليوميات الخاص بالأسرة. اكتب أو ارسم أو الصق صورا أو سجل بأية طريقة خبراتك الفردية فى اللحظات المهمة التى لا تنسى، وتحديات شخصية: نجاحات وإخفاقات، وأحداثًا خاصة، أمتع اللحظات، وهكذا. ويسجل دفتر اليوميات مشاعر الأسرة بالإضافة إلى الأفعال التى يقوم بها كل شخص. أضف إلى الدفتر بين الحين والآخر. وربما ترغب فى تحديد تاريخ سنوى عندما تعود الأسرة بأكملها إلى الدفتر وتتذكر.



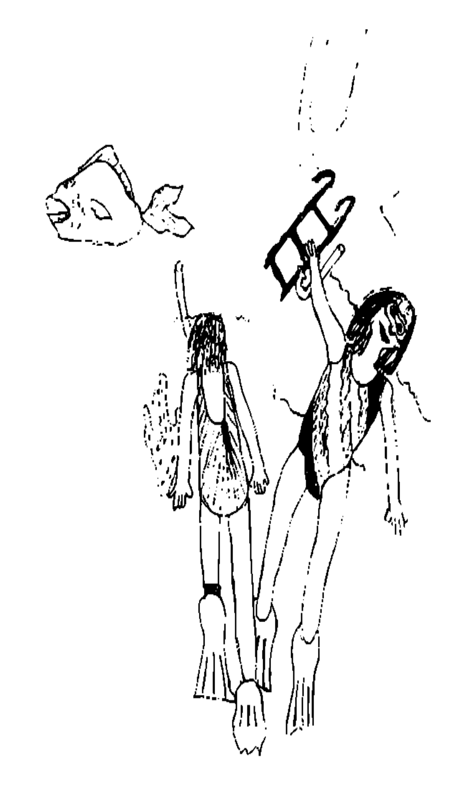
جذور العائلة

قــم بشراء أحد النباتات لزراعته داخــل المنزل، أو شجرة صغيرة تزرعها بالخارج. اسأل الأطفال عــن جذور النبــات. وستكون الإجابــة بالطبع هى أن الجــذور تدعم النبات وترفعــه عاليًا وتوصل الغذاء إليه. فى الواقع، دون وجود جذور، ربما يموت النبات أو الشجرة. والعائلات أيضًا لها جذور ترجع إليها، لكن جذور العائلة عبارة عن بضعة أمور مثل الأمانة وتقديم المعروف والتعاون والدعم والحــب والاحــترام وتقــديم المساعدة. فربما تنهــار الأسرة بــدون هذه الأمور. تحــدث عن القيم المتأصلة داخل عائلتك. قوموا معًا برسم شجرة أو نبات ما تظهر جذوره، وضع بعض الكلمات التى تتفقــون عليها جميعًا على جذور هذا النبات أو تلك الشجرة. قم بتعليق الصورة عاليًا حتى يتمكن الجميــع من رؤيتها، ثم قوموا بزراعة شجرة أو نبات معًا كرمز لرغبة عائلتك فى توطيد جذورها. وكلما رأى أحد نمو النبات أو الشجرة تذكر القيم المتأصلة داخل عائلته.

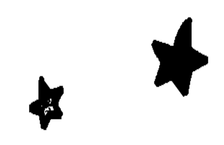


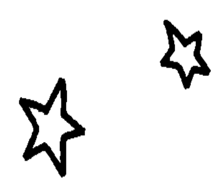
اكتب رسالة إخبارية

خطـط لكتابـة رسالة إخبارية عقب قضـاء أسرتك العطلة القادمة. حتـى إن لم تغادر المنزل، فلا يـزال بإمكانك جمـع المعلومات الممتعة عما يفعله أفـراد الأسرة. ويمكن لمن يرغـب أن يقوم بدور المراسل الصحفى الذى يبحث عن قصة ما. وربما يحتاج الصغار إلى مساعدة فى رواية قصصهم أيضًا. ورغم أن عطلتك ربما تتضمن عظمة جبل إيفرست وروعة وادى جراند كانيون، فربما تتناول مقالتـك التى تجدها أكثر إلهامًا كثيب النمل الذى شاهدته فى رحلتك الخلوية، أو النادلة العنيفة التـى قابلتها علـى العشاء فى إحدى الليالى. إنها لمتعة كبيرة أن تخطـط لرسالتك الإخبارية أثناء عطلتك أكثر من أن تنشئها عند رجوعك للمنزل. لا تنس أن تُضمن بعض الرسومات إلى الرسالة. وبمجرد الانتهاء من كتابتها، قم بطباعتها وإرسالها لأصدقائك وأقاربك بالخارج. وسوف تعجبهم فكرة تلقيها عبر البريد.



٢٦١







الأم

تعد الرابطة بين الأم وطفلها ظاهرة رائعة غامضة وثابتة وغير مشروطة وغير مبررة. فالأم تتصل بقلب طفلها على نحو يجعلها تشعر بطفلها حتى بعد أن يكبر. وإنها لميزة عظيمة ومسئولية كبيرة أن تكون متكفلاً بحياة شخص آخر، وأن تكون قادرًا على إرشاده والاستماع إليه، وأن تتذوق الحب والثقة غير المشروطة التى يقدمها الأطفال بسهولة بالغة. ويجب أن يكون بداخل حياة الأم وقلبها مكان لنفسها تلجأ إليه كى تستمد منه نشاطها ولتتمكن من القيام بمتطلبات الحياة المستمرة. والأم التى تكرس وقتا ما للعناية باحتياجاتها الخاصة تعلم أطفالها احترام الذات.

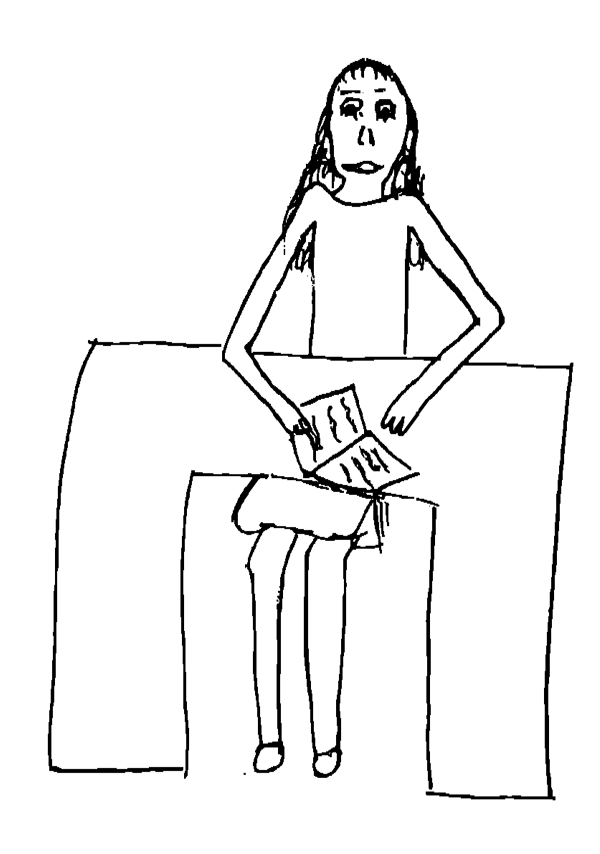
" أحيانًا تفوق قوة الأمومة
قوانين الطبيعة فى عظمتها" .
ـــ باربرا كينجسولفر



٢٢٢

اعرفى نفسكِ من خلال دفتر اليوميات

باعتبارك امرأة وأمًّا فى عالم اليوم، فمن الصعب أن تجدى وقتًا للتفكير بشأن الأفكار أو الأهداف أو الأحلام أو المخاوف أو الحياة بوجه عام. ودفتر اليوميات هو المكان الذى يمكنك وضع أفكارك وكل ما يخصك فيه، وسوف يكون المكان الذى يمكنك الرجوع إليه للحصول على الراحة والإلهام. وبينما تكتبين يومياتك، سوف تكتشفين كل ما يخصك *أنت*. وكلما كتبت، اكتشفت المزيد عن نفسك. ويمكن لدفتر اليوميات أن يكون صديقًا، ورسالة تذكير بحقيقة نفسك حاليا، وحقيقتك فيما مضى، وحقيقتك فى المستقبل. قومى بشراء دفتر فارغ وابدئى اليوم فى الكتابة.



الاعتراف بطيبة قلبك

أكملى الخطاب التالى الذى توجهينه لنفسك.

عزيزتى (اسمك الأول)،

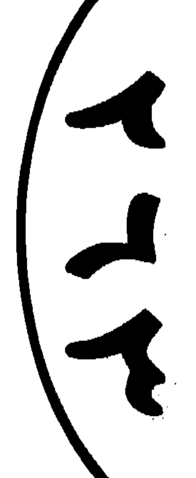
إننى معجبة بك كامرأة وأم بسبب...

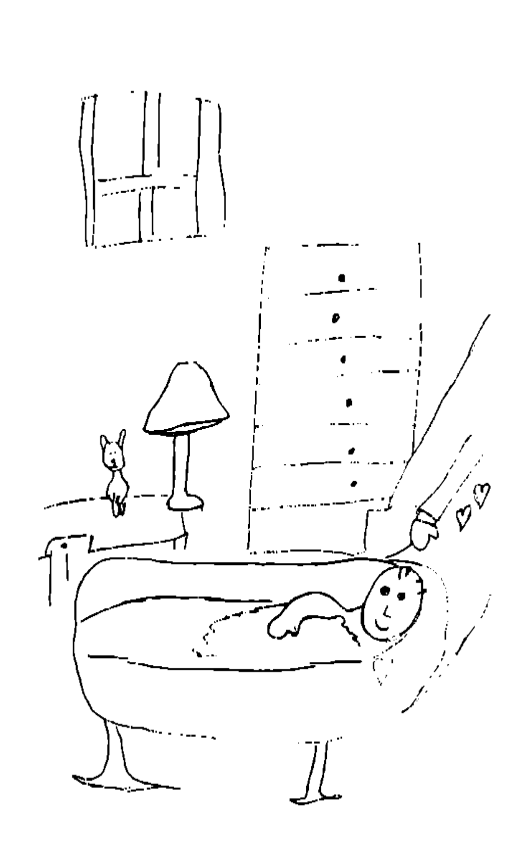
أريدك أن تعرفى من تؤثرين عليهم بشكل إيجابى...

ذاك هو تأثيرك على كل منهم...

أريدك أن تفهمى أن كونك على حقيقتك تمامًا يحدث فرقًا لأن...

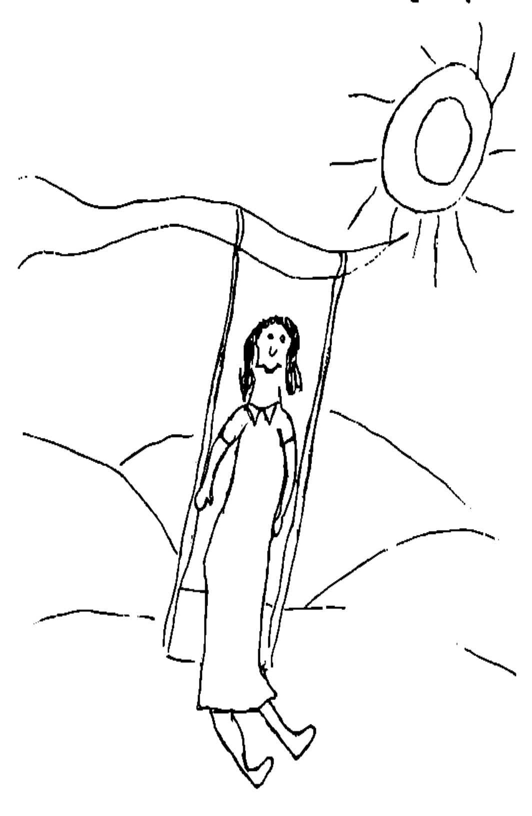
تأملى هذه الأفكار كثيرا.





تحديد يوم للخيال

أحـلام اليقظة والتخيـل والاسترخاء جميعها أمور يمكن أن تساعـدك على الحصول على السلام والسعـادة فى حياتك اليومية، وكلهـا تستنفد القليل من الوقت والطاقة. ابدئى بكتابة كل ما يمكن أن تصطحبيه فى يوم التخيل. لا مجال للواقع هنا، ولذلك أطلقى العنان لخيالك. وفى هذا اليوم، كل الأمـور تسير على النحـو الذى يرضيك تمامًـا، أبسط أمنياتك وآمالـك واحتياجاتك تتحقق. وبمجرد مـرور فترة من الوقت على التفكير فيها وكتابتها، قومى بتشغيل الموسيقى المفضلة لديك، وأغمضـى عينيك، واسترخـى. والآن، استخدمى الخيال وتصورى كل تفصيلـة تتعلق بهذا اليوم. استغرقى كل ما تحتاجين إليه من وقت، واقضى وقتًا طيبًا. من قال إن أحلام اليقظة كان يجب أن تتوقف عند مرحلة المدرسة الابتدائية؟!



الحلول الخيالية

عندمـا تمرِّيـن بمشكلة ما، من الضـروري أن تكونى واسعة الأفق ومبدعة بشـأن الحلول. حتى إن لم يكـن لديك ما تفعلينه لتغيير المشكلة فى الوقت الراهـن، فمن المفيد أن تفتحى عقلك وأفكارك لاستقبـال الحلـول بأنواعها المختلفة. حاولى إجراء هذا التمرين فى دفـتر يومياتك. قومى بكتابة المشكلـة فـى منتصف الصفحـة، ثم اكتبى حولها كل مـا يمكنك التفكير فيه من حلـول، أيًّا كانت درجـة تفاهته أو عدم واقعيته أو عدم إمكانية تحقيقه ظاهريًّا. ارسمى خطًّا يحيط بجميع الحلول والمشـكلات، وانظـرى إليها كل يـوم لفترة من الوقـت ولا تندهشى عندما يخطـر ببالك حل قابل للتنفيذ فجأة.



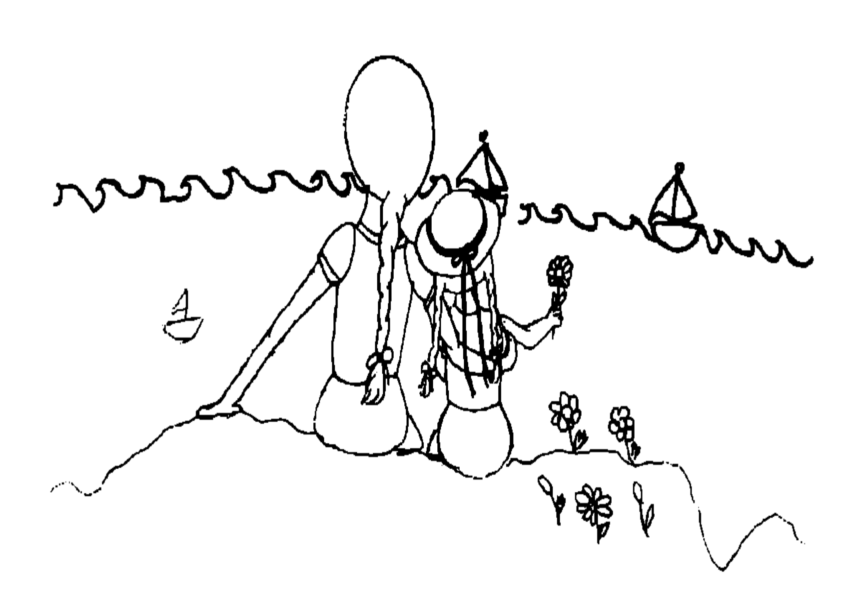
الحصول على الدعم من أجل التربية

هـل سبق لكِ أن تساءلت عـن سبب الإشارة إلى الأرض على أنهـا أم؟ ربما يرجع السبب فى ذلك إلى أن الأرض سر الحياة وسبب بقائها، شأنها شأن أمهـات البشر تمامًا. فالأمومة تعنى الكثير، وهى مهمة تستمر مدى الحياة دون تلقى دورات تدريبية حقيقية. وبالتالى كيف يمكننا الإجابة عن الأسئلـة التـى تطرح كل يـوم، وكيف لنا أن نعرف إذا ما كنا نتخذ القـرارات السليمة أو إذا ما كنا أمهـات عظيمات؟ يجب علينا أن نعتمد على حدسنـا الشخصى وعلى بعضنا. اقضى بعض الوقت فـى كتابة أسمـاء كل الأمهات اللواتى تعرفينهـن. وبعد كتابة الاسم، صفى مـا تعتقدين أنه يجعل منهـن أمهات مثاليات. تأملى صفات الأمهات الأخريات التى تمتلكينها أنت أيضا. ابذلى قصارى جهدك فى الحديث بصدق مع الأمهات الأخريات فى حياتك بشأن المخاوف والمتع اليومية المتعلقة بالتربية. إننا نحتاج لأن نعلم ونتعلم وندعم بعضنا بعضًا.



تخصيص وقت للتجديد الإبداعى

إننــا جميعًا بحاجة إلى نوع مــن المتنفس الإبداعى داخل حياتنا من أجل الشعور بالسعادة. أحيانًا، عندمـا تزيـد مشاغل الحياة للغايـة، نغفل قضاء وقت إبداعــى. أعدى نفسك لهـذا الوقت ثانية. اجلســى وأغمضى عينيك، وتنفسى بعمق. ارجعى بالذاكـرة إلى الطفولة وتذكرى أول مرة شعرت فيهـا بالسعادة نحو عبارة إبداعية فى شىء قلتــه أو فعلته أو صنعته أو تسببت فيه. أمعنى التفكير للحظة فى هذه الذكرى ثم تنقلى من ذكرى إبداعية إلى أخرى، حتى تصلى فى نهاية المطاف إلى حياتك اليوم. هل مر عليك وقت فى حياتك توقفت فيه عن التعبير الإبداعى؟ وإذا حدث، فلماذا؟ كيــف يمكنك اليوم التعبير عن تلك الطاقــة الإبداعية الكامنة فى حياتك؟ اقضى بعض الوقت فى التفكـير بشــأن كيفية العثور علــى وقت للإبداع، ولا تنســى أن طهى وجبة طعــام وزخرفة الطاولة والغرفة وتأليف القصص تؤخذ جميعا بعين الاعتبار.



تحديد مسئولياتك الحقيقية

قد يكون من الصعب أحيانا أن تحددى المسئوليات الموكلة إليكِ وتلك الموكلة إلى غيرك من أفراد الأسرة؟ لكى تساعدى نفسك على تحديد مسئوليات الآخرين ومسئولياتك فى هذا الأمر، أجيبى عن الأسئلة التالية:

ما أقوم به من أمور:

...لأن الجميع ينتظرون منى القيام به؟

...حتى إن كان باستطاعة الأطفال القيام به بأنفسهم؟

...لأنه لن يقوم به غيرى؟

...لأن الآخرين يقومون به على نحو لا يرضينى؟

...لأننى سوف أشعر بالذنب إن لم أقم به؟

وعقب الانتهاء من إجابة الأسئلة، ضعى قائمة بالمهام التى تدركين أنها مسئوليتك أنتِ. وضحى لباقى أفراد أسرتك ما تعتقدين أنك تتحملين المسئولية بشأنه، وما هى توقعاتك الجديدة. وربما ترغبين أيضا فى وضع قائمة وتعليقها كرسالة تذكير. قد يستغرق ذلك بعض الوقت، ولكنك إذا التزمت بتحمل مسئولياتك فقط، فسوف يكون لديك مزيد من الوقت وشعور أقل بالامتعاض، إضافة إلى أن هذا سيضمن اعتياد جميع أفراد الأسرة الاعتناء بأنفسهم.



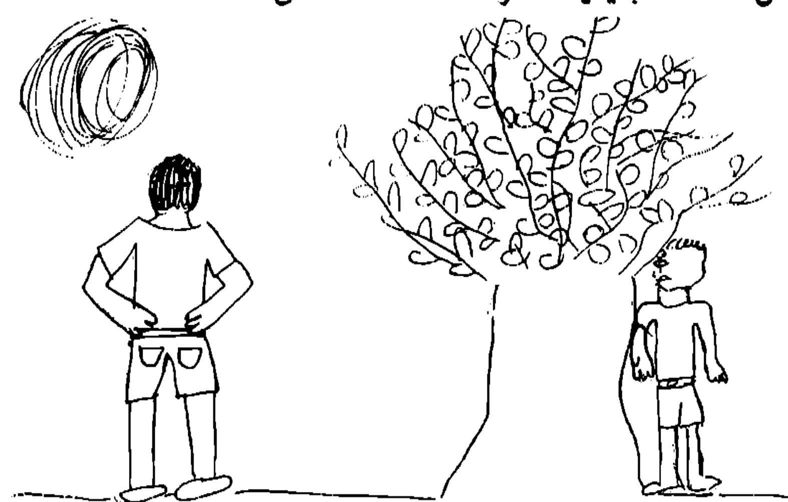
٢٦٩

تغيير ردود فعلك

أحيانًا عندما تزيد ضغوط الحياة، تأتى ردود فعلنا على نحو لا يرضينا. فى الواقع، نتمنى لو تراجعنا عنها. إن طريقتنا فى الاستجابة للأمور أثناء تعرضنا لضغط ما ربما تصبح نمطًا حياتيًّا يصعب علينا تغييره. وإليك فعلين تقومين بهما عند شعورك بالاستياء تجاه الطريقة التى تناولتِ بها موقفًا ما.

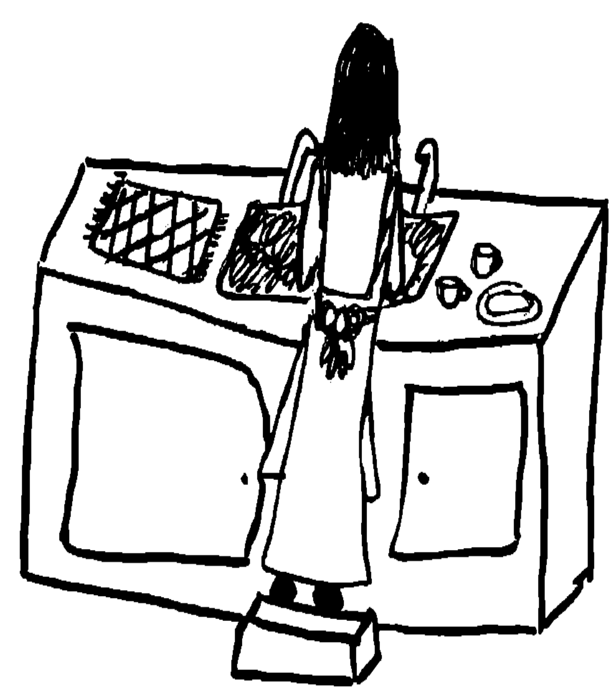
١. أغمضى عينيك واستحضرى الموقف فى ذهنك، وحاولى أن ترى أدق التفاصيل. وبمجرد استحضار الموقف فى عقلك بوضوح، مررى المشهد ثانية، وقومى بتغيير طريقتك فى التصرف هذه المرة. ورغم وجود الموقف داخل عقلك، فإنها خطوة نحو القدرة على الرد بشكل مختلف فى المرة المقبلة.

٢. لم يفت الأوان مطلقًا على الاعتذار. وسوف يتعلم الطفل الكثير من تقليد مثل هذا السلوك. بإمكانك أن تقولى: "لقد مررت بيوم عصيب للغاية وأعتذر للطريقة التى صرخت بها، فرد فعلى لم تكن له علاقة بكيفية تصرفك. هلا سامحتنى؟".



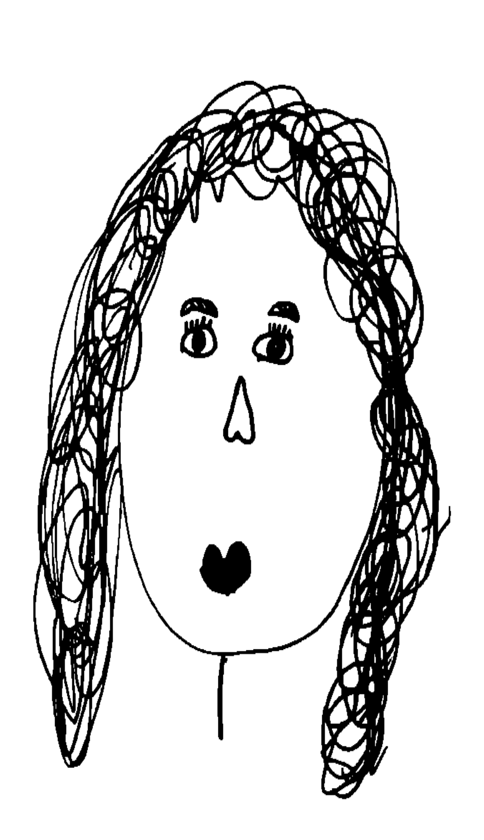
التخلص من السيطرة

إن واحـدًا من أكـثر مفاهيم التحرر فى الحياة هو القدرة على أن تجعـل شخصًا ما يقوم بفعل ما بطريقتـه الخاصـة وأن تكون سعيـدًا بذلك. فهناك العديـد من المهام التى يجـب إنجازها داخل منزلـك، وغالبًا ما تكون لكل شخص رؤيته الخاصة فى كيفية إنجاز المهمة. أعطى نفسك أسبوعًا تتدربين فيه على التخلص من السيطرة وترك الآخرين ينجزون المهام بطريقتهم الخاصة. ابدئى بمهمة بسيطة مثل طريقة طى الملابس أو تخزين الأطباق. ولمدة أسبوع كامل يجب ألا تُقوِّمى أحدًا؛ فـكل ما ينبغـى عليهم فعله ببساطة هو إنجاز المهمة وحسب. ومـع نهاية الأسبوع، لاحظى شعورك عند التخلص من السيطرة. ابحثى عن مجالات حياتك الأخرى حيث يمكنك القيام بالفعل نفسه. وإذا شعـرت بالارتياح لهذه التجربة، فسوف تعثرين على وقت أكبر وتتخلصين من ضغوط حياتك اليومية.



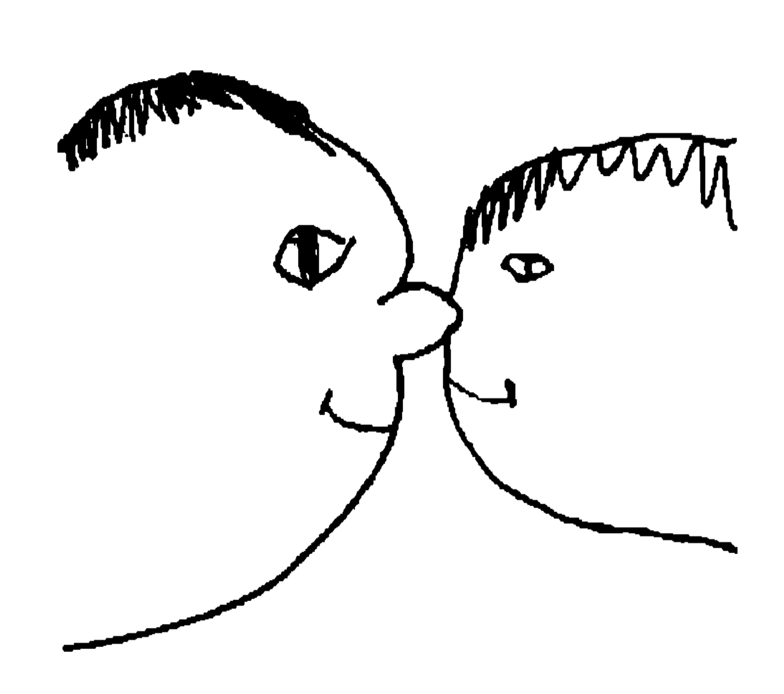
علاج الشعور بالوحدة

أحيانًا تشعر الأمهات بالوحدة والعزلة؛ وهو أمر طبيعى بالنظر إلى طول الوقت الذى يقضينه برفقة أطفالهن. تأكدى أنك إن نظرت فى وجه أم أخرى، فسوف ترين إنسانًا يشعر بشعورك نفسه تمامًا. هل هناك شعور تعتقدين أنه لا أحد يشعر به غيرك؟ هل سبق لك أن شعرت *بأن حياتك لا تنطوى على الجديد، أو أن كل ما تقومين به هو العناية بالآخرين*، أو أنه بإمكانك أن تصبحى أمًّا أفضل، أو أنه لا أحد يفهمك؟ قومى بكتابة مشاعرك. وألقى نظرة عليها كل صباح. ثم استمعى للنساء الأخريات بينما يتحدثن ولاحظى متى يذكرن المشاعر نفسها. لتكن لديك الشجاعة مرتين على الأقل فى هذا الأسبوع لتكونى صادقة فى تلك اللحظات. تلك هى طريقة تكوين الصداقات.



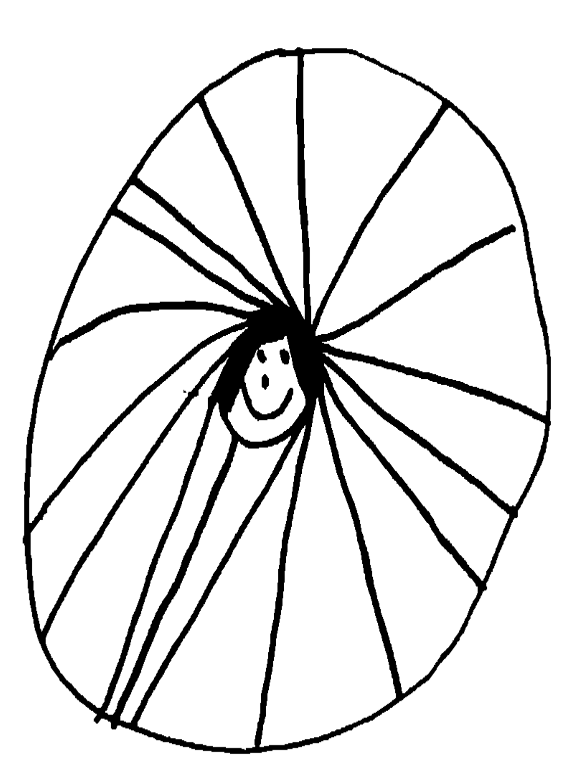
عناق الأنفاس

إن واحـدة من أفضل الطرق للتخلص من مشاعر القلق هــى العناق الطويل والمسترخى. فى نهاية يومـك، عندما تعانقين أطفالك قبل النوم، أطيلى مدة العنـاق والتقطى أنفاسك حتى تتلاشى كل مشاعـر التوتر لديك. فالأطفـال يحبون الشعور بالحب والحاجة إليهم. لا تنسى أن تشكريهم على العنــاق قبل مغادرة الغرفة وأن تخبريهم بمدى شعورك بالارتيــاح بعده. كما يجدى عناق الأنفاس بشكل كبير عندما تتعرضين للتوتر خلال اليوم وترغبين فى الحصول على تعويض. ثمة شىء يكمن فى المعانقة يجلب لك السلام.



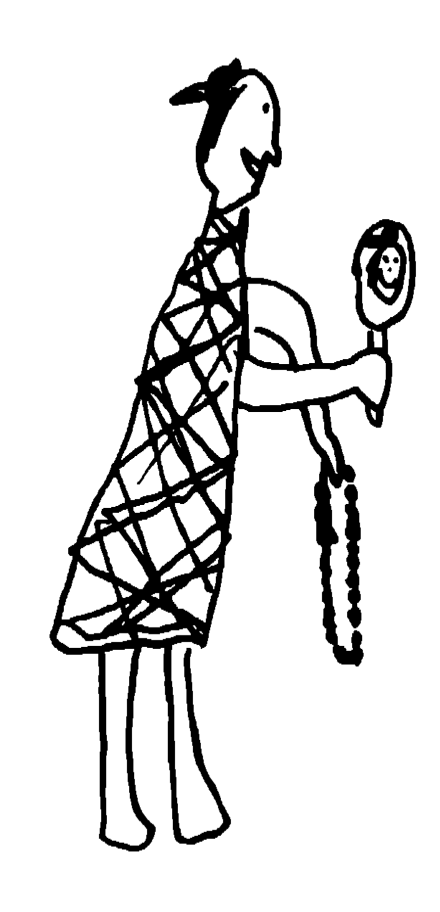
تكوين دائرة الأصدقاء

تحتــاج كل امرأة إلى صديقات تتحدث إليهن. من صديقاتــك؟ وكيف تبدو علاقتك بهن؟ ارسمى دائــرة كبيرة علــى ورقة لتمثل الــدوران، وقومى برسم وجهــك فى منتصف الدائــرة لتمثل مركز الــدوران. ارسمى خطوطا تمتد إلى حافة الدائرة، وقومى بكتابة أسماء صديقاتك على الخطوط. تأتــى القوة فى دائرتــك من خلال الصدق. ومــن الضرورى أن تخصصى بعض الخطوط لدعم دائرتــك؛ فهــذا يساعد على ســير الحياة بسلاســة. إذا كنــتِ تشعرين بعدم قدرتــك على تكوين صديقــات يمكنــك أن تكونــى صريحة معهــن، فقد حان الوقــت للبحث عن صديقــات ترغبين فى معرفتهــن جيــدًا. أحيانًا يصعــب تكوين صداقــات جديدة، لكــن استمرى فى محاولــة التواصل. ستجدين الأمر يستحق العناء.



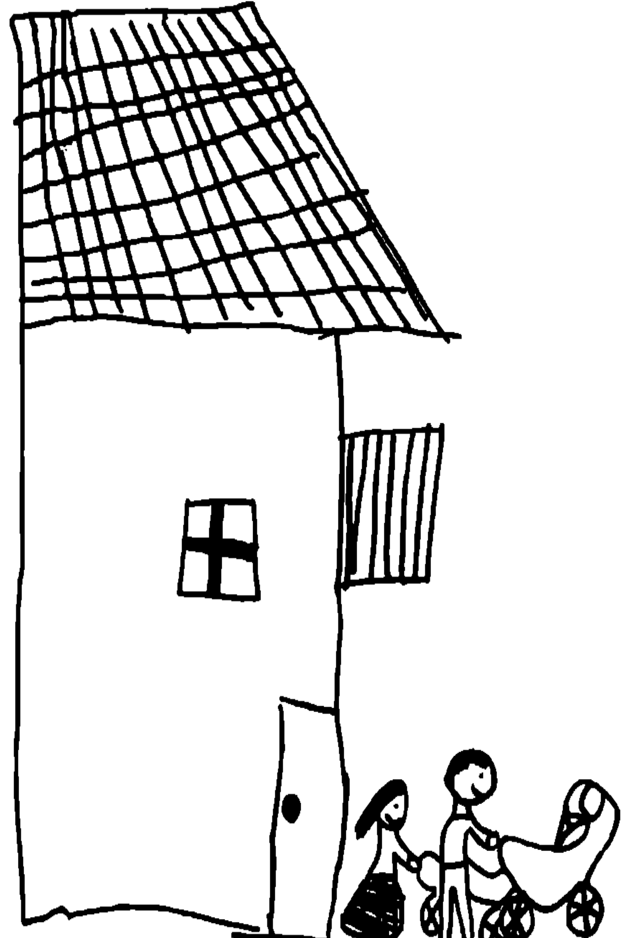
كيف نؤثر على بعضنا

منذ يوم ولادتك، وأنت تتعلمين من كل النساء اللات مررت بهن فى حياتك. فهناك بعض السمات التــى تعلمتها منهن، وهناك أيضًا بعض الأفعال التى قمن بهـا وأقسمت ألا تقومى بها أبدًا. فكرى فى كل النساء اللاتى تركن أثرًا فى حياتك. قومى بكتابة أسمائهن، وكتابة بعض ما تعلمته منهن. وبعـد الانتهاء من كتابة أسمائهن جميعا، اكتبى اسمك أنـت وما سوف تتذكره الفتيات الموجودات فــى حياتك بشأنك فى السنوات المقبلة. كونى شجاعة وأخبرى جميع النساء الموجودات فى حياتك بمشاعرك الحقيقية، خاصة بناتك. فالصفات التى نؤمن بها وننقلها إليهن تمنحهن القوة للعيش طبقا لمعتقداتهن.



خطوات اليوم = حياة الغد

إن كل خطوة تأخذينها اليوم تقودك إلى مكان ما. فلن تظل حياتك على ما هى عليه بعد مرور عام من الآن. أحضرى ورقة بيضاء وارسمى فيها حياتك اليوم مستخدمة الكلمات أو الأرقام أو الرموز أو الصور. واجمعى بداخلها الأشياء التى تحبينها والتى لا تحبينها. وعلى ورقة أخرى، ارسمى حياتك التى تتخيلينها بعد مرور عام من اليوم. قومى بتأريخ الرسومات، ثم أجيبى عن السؤال التالى: ما الخطوات التى سأتخذها من أجل إحياء صورة العام القادم؟ إن ما تكتبينه من خطوات يصبح الأهداف اليومية التى تحققينها. ومع كل هدف يتحقق، تأخذين خطوة نحو غد أكثر إنجازًا وسعادة.





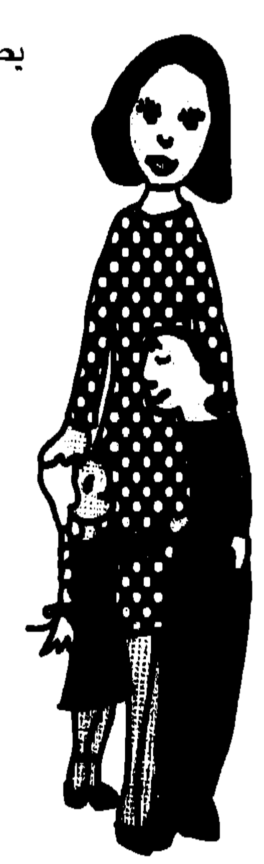


الأب

يبـدو الأب فـى نظر أطفاله شخصًا لا يقهر. فهو من يلقى بنا فـى الهواء عاليًا حيث نضحك ونبتهج، وهو من يعانقنا بقوة بينما ننظر إلى الحريق، وهو من يقص علينا القصص فى المساء، وهو من يبين لنا طريقة سير الكون. الآباء هم القوة، وهم اللين، وهم من يعلموننا ما نصبح عليه، وهم قدوتنا فى الانضبـاط. والآبـاء هم الذين يخططون لخوض المغامرات، وهم الذين يقيِّمـون الأمور، وهم الذين يؤمنـون بقدرتنا علـى الفعل، وهم الذين يحثوننا على المحاولة من جديـد. يرى الطفل فى عينى أبيه كل الاحتمالات التى تنتظره فى العالم الخارجى. فعندما يمسك الطفل بيد أبيه يشعر كأن شخصًا ما يصحبه فى طريق حياته.

"كل يوم فى حياتى كان هدية منه. فقد كان حضنه يمثل الملاذ بالنسبة لى أثناء الرعد والبرق. وقد حمتنى ذراعاه من الأسى الذى كنت أعانيه أثناء المراهقة. وكانت رؤيته للأمور تدعمنى أثناء الشباب".

ـــــ نيللى بايك راندول



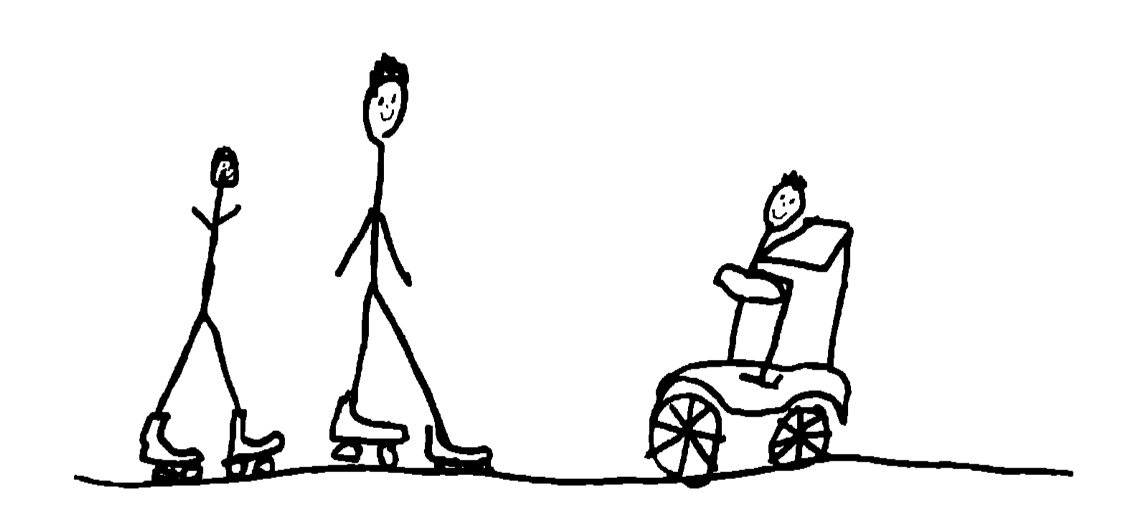
استخدام دفتر اليوميات

دفـتر اليوميات هو ببساطة تسجيل للأفكار والمشاعر والخـبرات الحياتية. وهو يمد العقل بالمكان الـذى يضـع فيه الأفكار لأخذها فى الاعتبار والعمل عليهـا. إن لم يسبق لك اقتناء دفتر لليوميات، فلـم يفـت الأوان بعد؛ قم بشراء دفتر خالٍ وابدأ اليوم. واجعـل مدخلك الأول وصفًا لحياتك الآن. وبعـد الانتهـاء من الكتابة، تعمق فـى الوصف، وضع قائمـة، باستخدام الكلمـات المفردة، بكل ما يعجبك فى حياتك. وانظر إلى الأمور التى لا تعجبك إطلاقًا، وفكر فى طريقة واحدة لتغيير واحدة منها فقط. اكتب قدر استطاعتك، ولو لبضع دقائق فقط فى كل مرة.



التواصل مع أطفالك من جديد

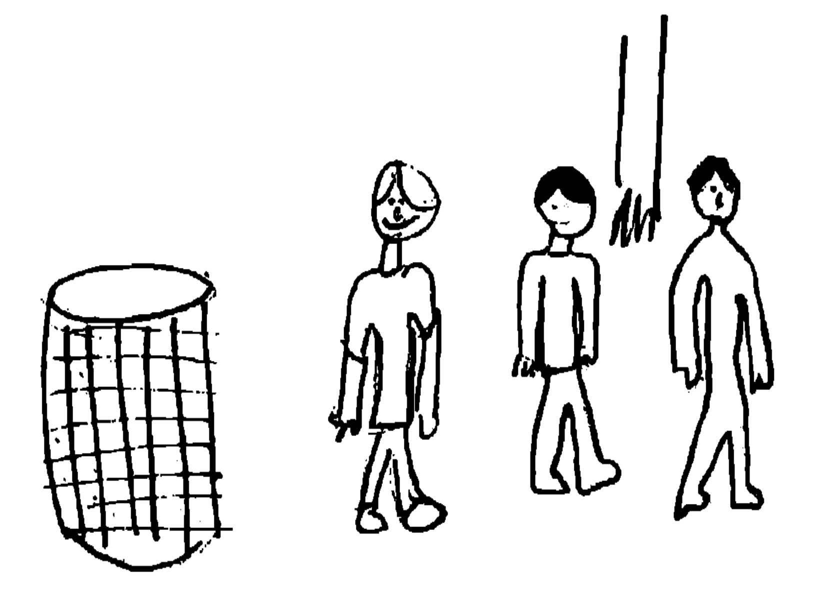
أحيانًـا يضطـر الآباء للعمل بجد فائق مـن أجل إمداد الأسرة باحتياجاتهـا؛ لدرجة أنهم يفقدون التواصـل مع الحيـاة اليومية والأنشطة التى يقـوم بها أطفالهم. اقض ثلاثـين دقيقة مع كل طفل مـن أطفالك علـى حدة. والهدف أن تتقرب منهم وتترك لهم حق الاختيـار، وأن تلعب ما يفضلون أن يلعبـوه. فغالبًا ما تدعوك نفسك لإجبار أطفالك علـى اتباعك فيما تفعله، ولكن هذا لن يصلح فـى هذا النشاط. والفكرة تفيدك أنت فـى معرفتهم بشكل أفضل، أو أن تسير على خطاهم لفترة موجزة من الوقت. وسوف تندهش لكم الطاقة والحب اللذين يقدمهما لك أطفالك.



٢٧٦

التواجد مع آبائنا

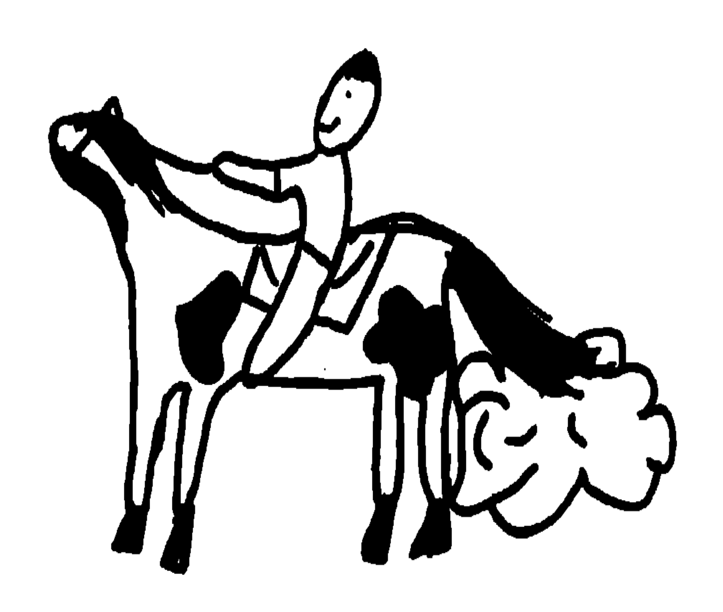
تتطلب الأبـوة مهارات خاصة وتعرض الآبـاء أيضًا لتحديات خاصة. ولسـوء الحظ، لا توجد كلية لتعليـم قواعد الأبوة، وبالتـالى ينبغى على الآباء أن يتعلموا من خلال الحيـاة. كثيرا ما نسمع عن جمعيـات الدعم التى تنشأ من أجل الأمهـات، ولكن ماذا عن الآباء؟ هناك أمور عدة يمكن للآباء تبادلهـا فيما بينهم: الخبرات، النصائح، التنزه بالخارج، وهكذا. إن الذهاب إلى حديقة الحيوان أو التنـزه أو السباحـة أو السير مع أب آخر به متعة أكبر من الخـروج وحدك؛ فإنه يمكنكما قضاء الوقـت فى الحديـث والحصول على دعم وأفـكار بعضكما. اليوم، اقضِ بعض الوقت فى التفكير فـى والـد أو والدين آخريـن تعرفهما وخططوا للخروج معا إلى مكان ما مـع والد آخر مصطحبين الأطفال معكم. وربما ترغبون فى الالتزام بهذا العمل مرة كل شهر.



٢٧٩

التخيل من أجل التوصل إلى حلول

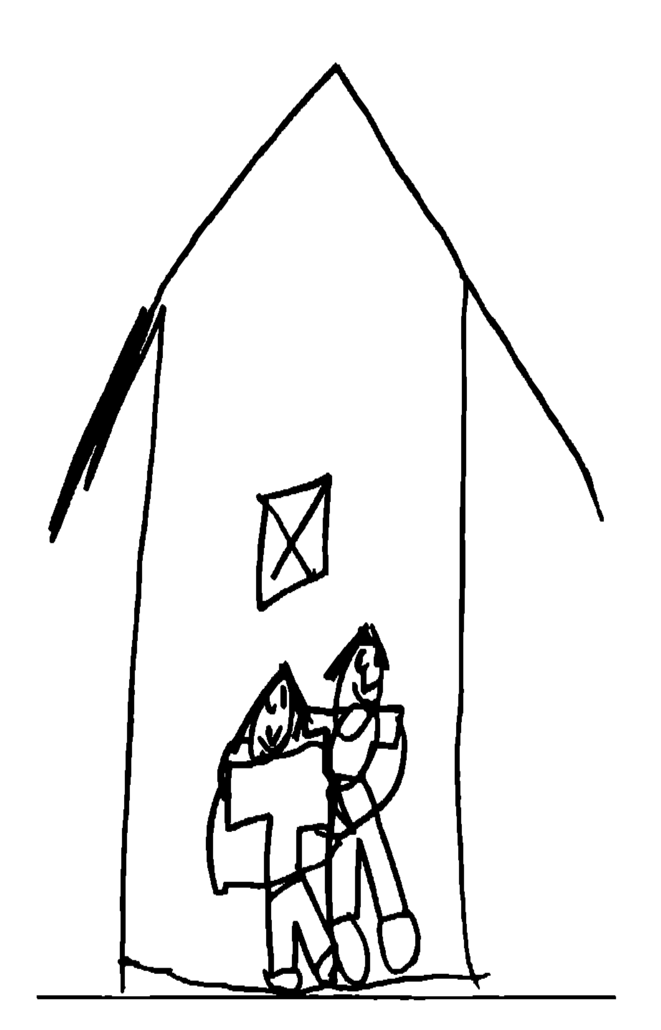
أيًّا كان ما تتعرض إليه: سواء كان فى العمل، أو فى علاقتك بزوجتك أو أحد أطفالك، أو كان خلافًا مع أحد الجيران، أو قرارًا تتخذه بشأن قضاء العطلة، اتبع الأسلوب التالى لعرض بعض الصور المختلفة على ذهنك للتعامل معها: اذهب إلى مكان ما لن يزعجك فيه أحد واشعر بالراحة والاسترخاء. ابدأ فى تصور الكيفية التى ترغب فى سير الأوضاع عليها فى العمل أو داخل العلاقات الأسرية.تخيل نفسك وأنت تعانق زوجتك أو تلعب مع طفلك، واستمع لما تقوله لهم. تناول المشكلة وتصور عدة حلول لها داخل عقلك. حاول أن تتخيل النتائج المترتبة على كل قرار، وأطلق العنان لعقلك لكى تقوم بدراسة الأوضاع. وإذا لم تتوصل إلى حل بعينه، فتصور فقط يومك الرائع من البداية إلى النهاية. حيث يمكن أن يبعث تصور الأمور على الاسترخاء، ويتبع ذلك عادة الشعور بالارتياح، كما لو كنت عشت ما تخيلته بالفعل.



٢٧٠

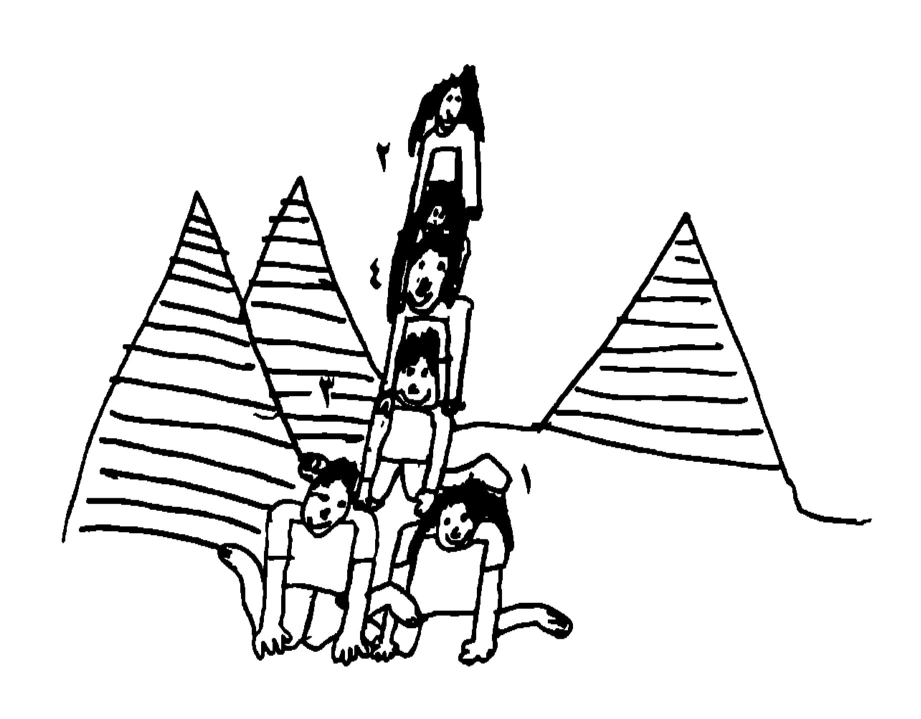
الشعور بالقرب

لا تستخف أبدًا بقوة تأثير اللمسة وقوة المعانقة. لمدة أسبوع واحد، عانق طفلك وزوجتك مرة واحدة يوميًّا علـى الأقل. ضع فى اعتبارك أن ضمة قصيرة لا تحدث تأثيرًا كبيرًا؛ بدلا من ذلك، عد ببطء حتى رقم عشرة وعانق بقوة. ربما يعتقد الأطفال الأكبر أنهم تجاوزوا مرحلة العناق، ولذلك يمكنك البدء مع الأطفال الأصغر، أو اجلس بالقرب منهم ببساطة واستمع إليهم. ويجب أن تقال عبارة "أحبك" كلما عانقت!



برج الدعم

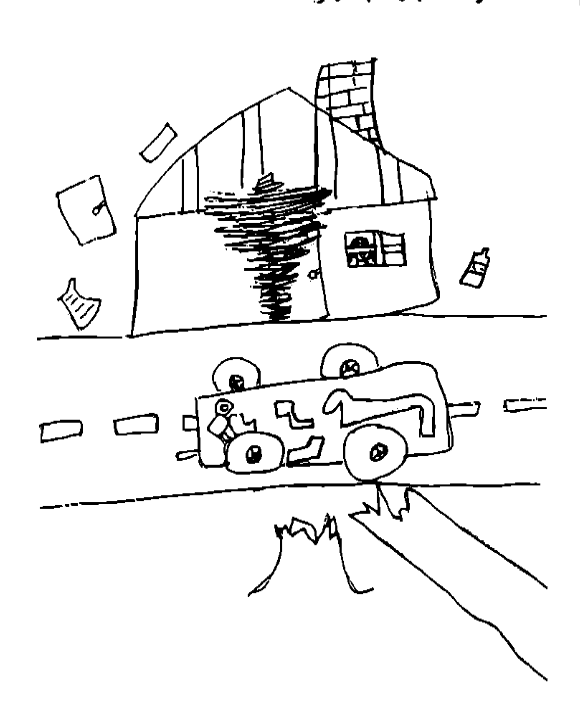
منــذ يــوم ولدتك أمك وحتــى الآن، كان فى حياتك العديــد من الرجال الذين قدمــوا لك الدعم. وبينمــا تضع لبنــة تلو أخرى، تصور أن هــؤلاء الرجال يكونون برجًا؛ وأنــت دائمًا على قمة البرج، ويظهــر الرجــال، بدءًا من الأسفــل، بالترتيب نفسه الذى ظهــروا به فى حياتــك. ارسم صورة أو مخططًــا لبرجك الخاص. وقم بكتابة أسمــاء الرجال الذين مروا على حياتك وضعها على البرج. وعلــى اللبنة المجاورة لاسمه، اكتب كلمــة تلخص نوع الدعم الذى قدمه لك: التشجيع، الانضباط، التوجيه، الضحك، العاطفة، الأمان، الحضور. استمر فى بناء البرج حتى تصل إلى اليوم، متضمنًا كل رجل قدم لك الدعم فى حياتك بأية طريقة.



٢٧٢

إدراك قدرتك على معالجة المشكلات

بـين الفينــة والأخرى، بفضل أن تستعد لمواجهة أية مشكلة محتملة. أحيانًا يسهل عليك التفكير فى مشكلة ما وتقديم الحلول لها أكثر من التوقف فى منتصفها: فهى على الأقل تدرب عقلك وتمنحك الطاقـة والإيمان بقدرتك على معالجتهـا وقت وقوعها. وإليك طريقــة التطبيق: تخيل وقوع حدث مـا لا ترغـب فيه: فقدان الوظيفة، وفاة أحد أفراد الأسرة، ارتكاب خطأ فى العمل، كارثة طبيعية، وهكـذا. أيًّا كانت المشكلة، وجـه تركيزك إلى قوتك الشخصية ومهاراتـك والموارد التى قد تحتاج إليهـا للنجاة من هذا الكرب. قم باستدعاء بعض الأمور مثل قدرتك على التحليل وحل المشكلات ومعرفة مكمن الخلل، وضع خطة للصبر والحكم الرشيد والخلق الطيب والإصرار والعزيمة. تخيل نفسك بينما تتعامل مع المشكلة وتعالجها بسهولة.



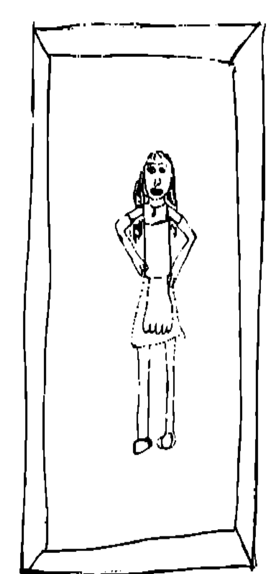
التقط صورة للمرأة التى تزوجتها

لقد حان وقت التفكير فى المرأة التى تزوجتها. تصفح بعضًا من صور الأسرة وقم باختيار صورتك المفضلة لزوجتك باعتبارها أمًّا، ثم قم باختيار صورتك المفضلة لها باعتبارها امرأة. تأمل كلتا الصورتين، واجلس بعض الوقت وفكر فى الأسئلة التالية:

- كم تقضى من الوقت مع كلتا المرأتين؟
- كم تقدم من الدعم لكلتا المرأتين؟
- ما احتياجاتك التى تمت تلبيتها من قبل كلتا المرأتين؟

من الضرورى أن تقضى الوقت فى التصريح لزوجتك كثيرًا بمدى إدراكك للأدوار العديدة التى تلعبها فى حياة أسرتك وبمدى حبك وإعجابك بها.





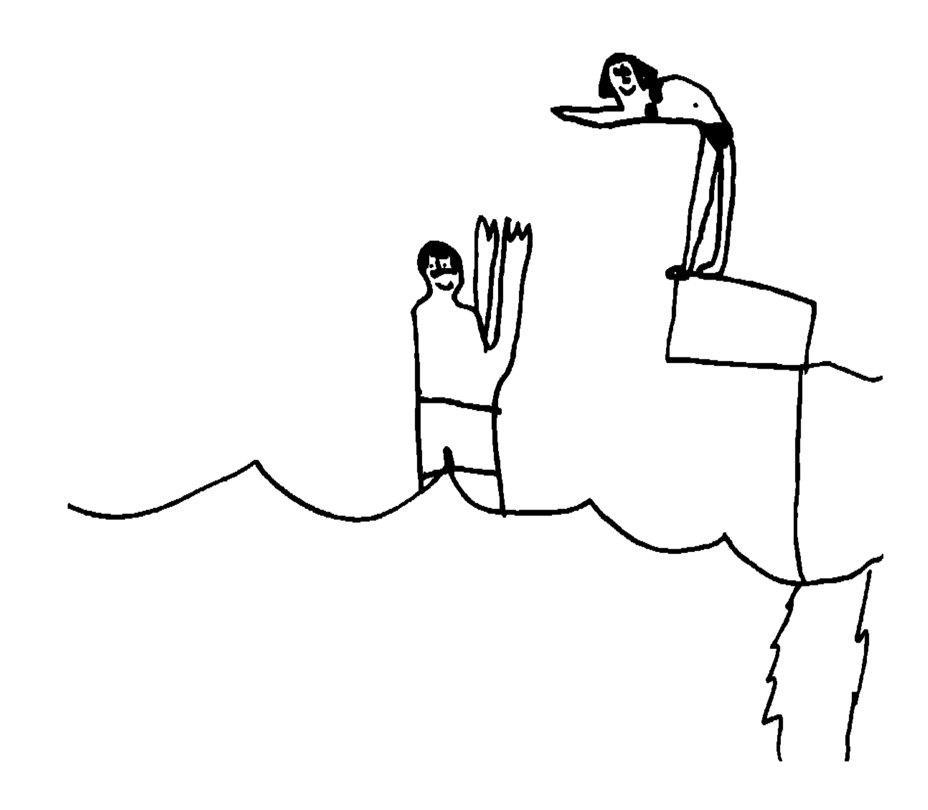
خفض مستوى الإحباط لديك

إذا كان مستوى الضغوط التى تتعرض لها عاليًا، فأنت تعرض صحتك وسعادتك للخطر. ضع قائمة بجميع المسئوليات التى تتحملها داخل المنزل أو فى العمل. وبعد الانتهاء من كتابة المسئوليات، تصفح القائمة وقيم كل واحدة منها من واحد إلى خمسة وفقًا لمستوى تعرضك للإحباط والضغط، على أن يمثل رقم خمسة أعلى درجة بينما يمثل رقم واحد الدرجة الأقل. أمعن النظر إلى المسئوليات التى يصل معدلها إلى أربع درجات وخمس، وفكر فى بعض الطرق لتخفيض مستوى الضغوط. أحيانًا تقوم بأفعال لا تندرج تحت مسئولياتك على الإطلاق. اقض بعض الوقت فى التحدث إلى زوجتك وأطفالك بشأن خطتك لتخفيض مستوى الضغوط التى تعانيها، وكيف يمكنهم مساعدتك.



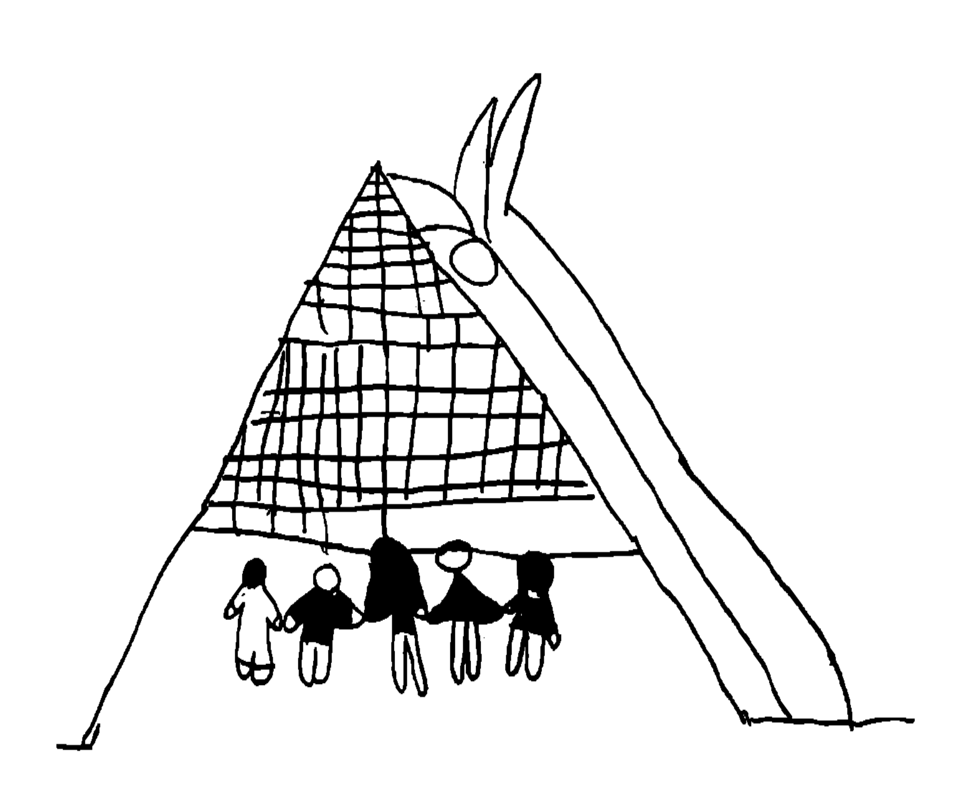
تلبية المطالب

هـل تتذكـر ما كنت تطلبه من والـدك عندما كنت طفلاً؟ فكر فى المطالب التـى تمت تلبيتها أثناء فـترة طفولتـك، وتلك التى لم تتـم تلبيتها كذلك. فما كنت تطلبه من والـدك يشبه ما يطلبه منك أطفالك إلى حد بعيد. قم باختيار إحدى الصور المفضلة لكل طفل من أطفالك وانظر إلى كل منهم علـى حـدة بينما تفكر فيما يطلبه منك. اختر مطلبا واحدا لـكل طفل وخطط للقيام بفعل ما حتى تتمكـن من تلبيته. لا تنهك نفسك فى محاولة تغيير أمور عدة فى الحال. فقط اخطُ خطوة واحدة فى كل مرة.



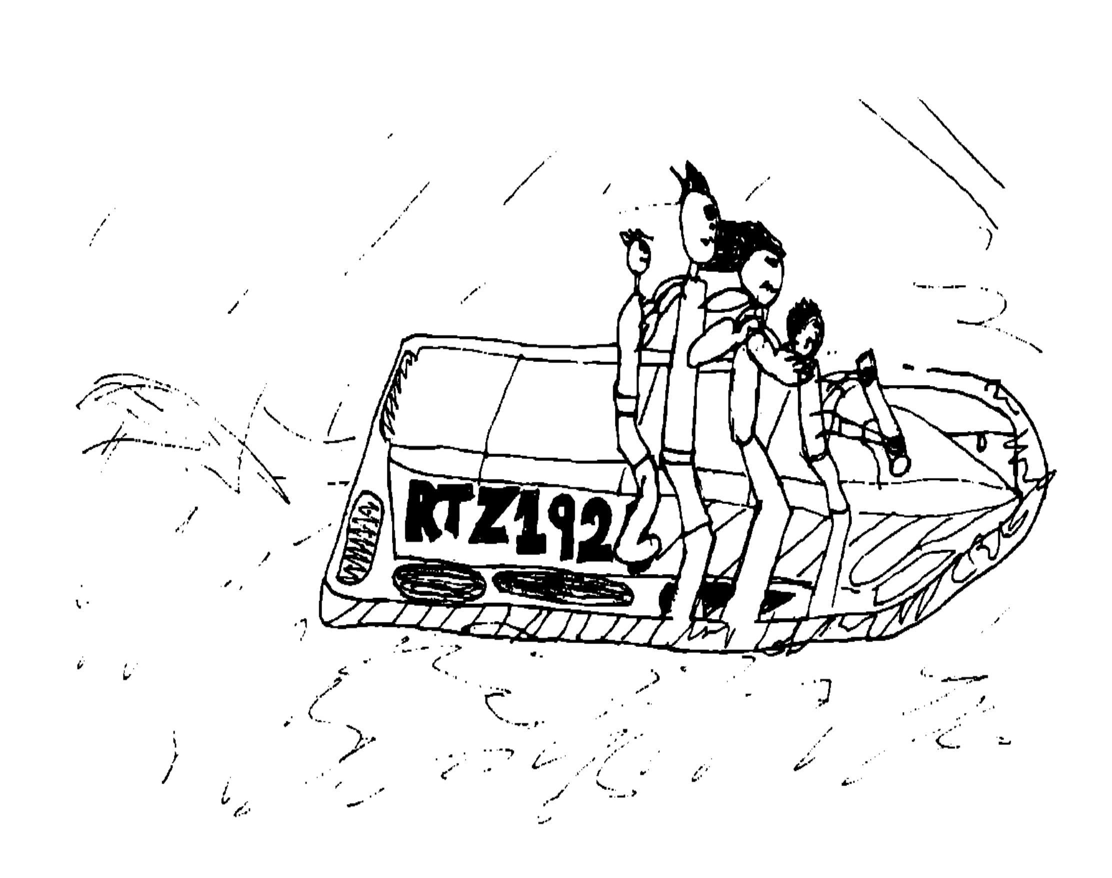
تخيل مستقبلك

هل سبق لك أن فكرت فى شكل حياتك بعد مرور عشر سنوات من الآن؟ رتب أفكارك بشأن المنزل والأسـرة والأصدقـاء والعمل والمسائل الماديـة والاستجمام. فكر فى هذه الأمـور باعتبارها صورة لمستقبلك. وبعد التوصل إلى بعض الأفكار، ابدأ فى كتابتها. انظر إلى ما كتبت، ثم حدد الخطوات التـى يجـب عليك القيام بها فى كل مجال من أجل تحقيـق أحلامك بعد مرور عشر سنوات. انظر إلى ما كتبته عدة مرات ليمثل رسالة التذكير بالنسبة لك بالطريق الذى ستسلكه.



أحلامك الأكثر جموحًا

إن وجـود صـورة ذهنية خصبة لدى المـرء لا يبعث على البهجة فحسب، وإنمـا يقول بعض الأفراد إنـه يمهد الطريق لتحقيق أحلام عظيمة. وإنها لمتعة محضة أن تفكر فى تحقيق أحلامك. أغمض عينيك وأطلق العنان لخيالك بينما تتخيل كيف يمكنك إنفاق عشرة ملايين دولار. اكتب ما حلمت به إذا أردت ذلك.

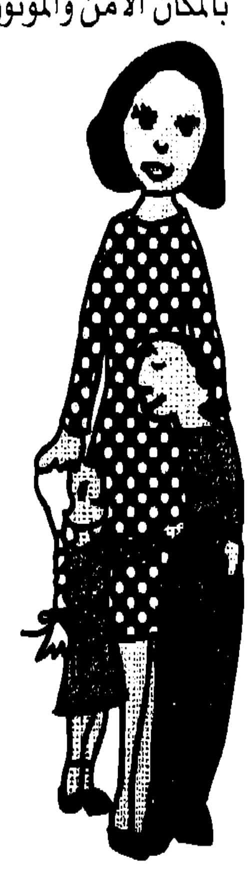






علاقة الأبوين معا

عندما تشارك شخصًا آخر فى التربية، فإنك تدخل فى نوع من الشراكة يقوم على الاحترام. ربما لا تتفقان دائمًا فى وجهة النظر، ولكنكما تتعلمان تقبل اختلاف الآراء وتتعلمان كذلك التوصل إلى حل وسط فى كل صغيرة وكبيرة. إن كيفية تعامل الآباء مع المشكلات وتواصلهما معًا وكيفية تقديم كل منهما الحب للآخر هى أول ما يشاهده الطفل للطريقة التى يمضى بها الأشخاص حياتهم فى الكـون. فمعظم الأطفال يدركون ويشعرون بكل شىء. وهم يشبهون قطع الإسفنج التى تتشرب فى كل مـا يفعلـه الوالدان. إن الآباء الذين يعملون معًا فـى فريق واحد بحب واحترام يمدون أطفالهم بالمكان الآمن والموثوق للنمو.



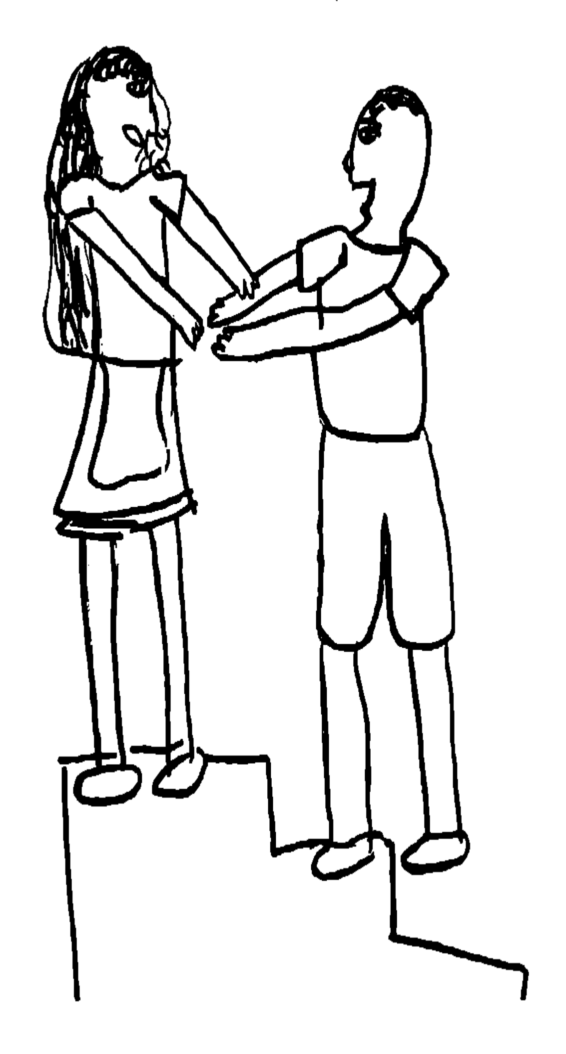
"أيًا كان ما ترغب لأطفالك أن يصبحوا عليه،
فاجتهد أن تقدمه لهم من خلال حياتك وكلماتك".

ـــ ليديا إتش سيجورنى

٢٨٨

ليستمع كل منكم إلى الآخر

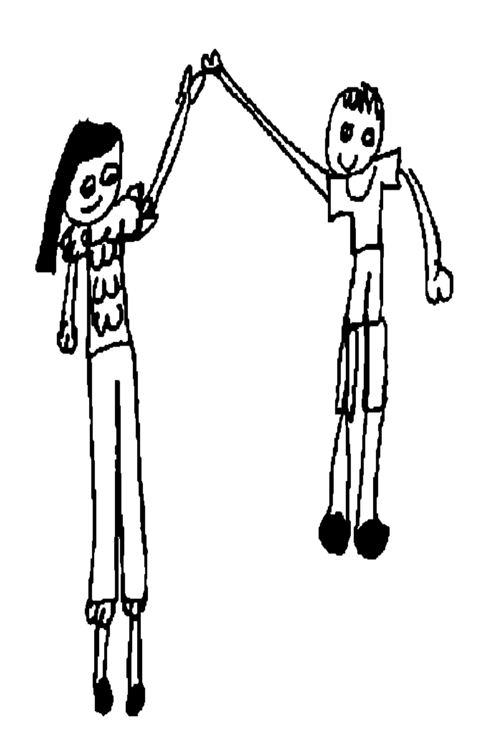
قم بممارسة هذا النشاط فى الموعد نفسه من كل ليلة وانظر ماذا يجرى. إنه نشاط بسيط للغاية: ليتحدث أحدكم لمدة عشر دقائق فى أى موضوع ترغبان فى طرحه بينما ينصت إليه الآخر. ويمتنع إصدار أى تعليقات ولا يوجد موضوع خارج نطاق الحوار. تحدثا عن كل شىء: الأطفال، أحلامكما، المشكلات، المخاوف، الحب، وكل ما تشعر به. وبعد انتهاء الدقائق العشر، تبادلا الأدوار. إن الإنصات والإصغاء إلى شخص ما هو أعظم هدية يمكننا تقديمها إليه.



الزوجان يقدمان الدعم لبعضهما

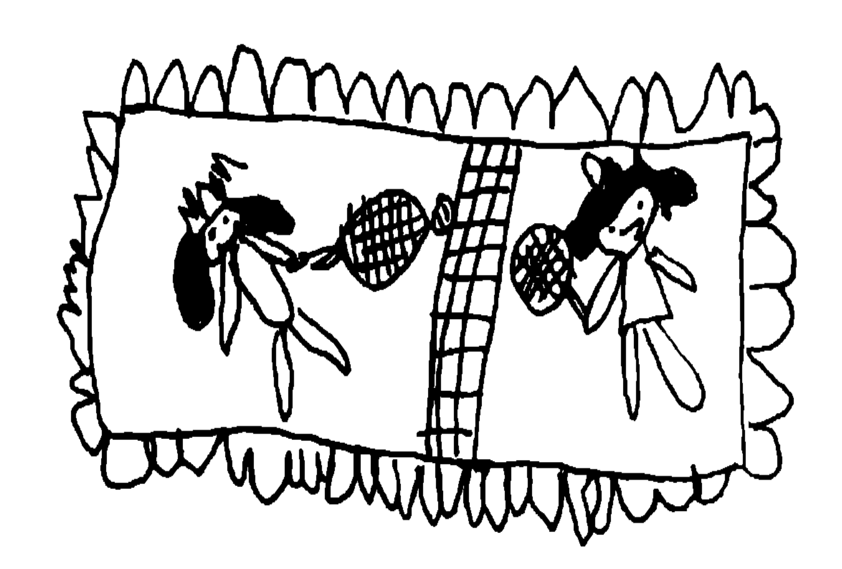
٢٨٩

الشراكة هى أن يبذل كل منكما قصارى جهده لتحقيق الأفضل، وليست المساواة فى جميع الأمور. ومن الضرورى أن نقدم المساعدة لبعضنا فى المجالات التى تحتاج إلى مساعدة. خصص بعض الوقت لكى يحدد كل منكما ما يقوم به من مهام كل يوم. ارسم دائرة حول المهام التى قد تحتاج لبعض المساعدة فى إنجازها. ناقشا معًا كيفية الحصول على المساعدة: اعتزام تقديم المساعدة لبعضكما، العمل بنشاط، الاضطلاع بالأمر إن طلب منك ذلك، الاعتراف بإتقان العمل، وهكذا. استمع بقلب منفتح وعقل مبدع. قد تبدو بعض الحلول مستحيلة لأول وهلة، ولكن ربما يمكن تحقيقها مع قليل من التخيل. فبإمكان كل شخص تقديم دعم كبير. وإذا اضطررتم إلى رفض تقديم المساعدة، فعلى الأقل ابذل بعض الجهد لتقديم التشجيع اليومى فى المجال الذى طلب منك تقديم المساعدة فيه.



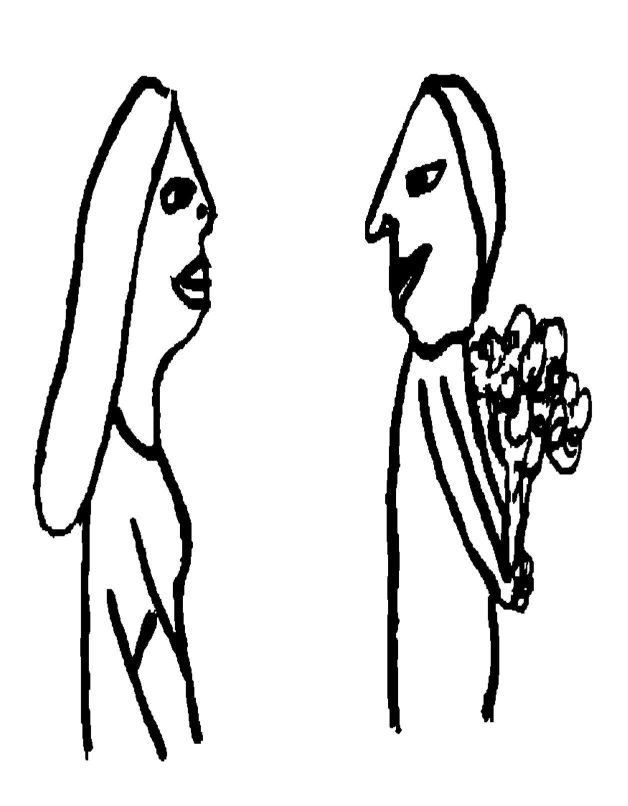
رؤى متشابهة أو احترام الخلاف

اقض بعض الوقت للجلوس مع زوجتك ومناقشة آرائكما ببساطة بشأن موضوع يخصكما معا: كيفية قضاء الأوقات معًا، المسئوليات، الهوايات أو الأنشطة، التخطيط للمستقبل، تربية الأبناء، الحياة الاجتماعية، الشئون العائلية، المهام المنزلية. ما دام كل منكما تختلف مرجعيته عن الآخر، فربما اختلفت آراؤكما اختلافًا جذريًّا، أو اتفقت إلى حد بعيد. وعندما يشترك الأبوان فى التربية، فهناك خياران: إما أن يتبنيا وجهات النظر نفسها، أو يتقبلا حق الآخر فى تبنى رؤية مختلفة. إن معرفة وجهة نظر بعضكما واحترامها من شأنهما أن يجعلا منكما فريقًا أفضل؛ وسوف تكونان قدوة رائعة بالنسبة للأطفال فى كيفية تقبل الاختلافات بين الأشخاص واحترامها.



عنصر المفاجأة

مـن الممكن أن تحول المفاجآت يومًا عاديًّا إلى يـوم خاص! متى كانت آخر مرة فاجأت فيها شريك حياتـك؟ هـل تعلم أى نوع من المفاجآت يرسم البسمة على وجهــه؟ دع خيالك يعمل بينما تتبادلان أغـرب وأبعد وأطيب أنواع المفاجـآت التى قد تدخل السرور على قلبكما. بعـد مرور بضعة أسابيع علـى هـذا النقاش الحياتى، خطط لمفاجأة ما. يا لها من طريقة ممتعة للاستمتاع وإظهار مشاعر التقدير لبعضكما!



تقديرٍ كلٍّ منكما الآخر

يجب أن يكـون التقدير واضحًا ومدويًا. وإليك بعض الألعاب الممتعة التى تظهر تقديرك الآخرين. قـم باختيار كلمة من الطبيعة: الطين، العصفور الأزرق، السمـاء، الأزهار، المحيط، وهكذا. ولمدة يـوم واحد، كلمـا أعجبك فعل ما صدر من شريك حياتك، قل الكلمـة التى اخترتها. وله أن يخمن ثـلاث مـرات التصرف الـذى قام به وأعجبـك، وإذا أخفق فـى التخمين، فأخـبره بالتحديد عما أعجبك فى تصرفه.



أهداف الأسرة

هل سبق لك أن جلست مع شريك حياتك وناقشت معه الالتزامات التى تهتمون بها نحو الأسرة؟ وما أهدافكم؟ وما الخطوات التى تتخذونها معا لتحقيق تلك الأهداف؟ ضع قائمة بكل الالتزامات المتفق عليها والتى ترشدكم خلال الحياة اليومية. وإليك بعض الأمثلة لذلك:

إننا نتعهد بجعل منزلنا جميلًا ونشيطًا ومُريحًا وصحيًّا وودودًا ومرتبًا ومبدعًا...

نتعهد بتنمية المواهب والقدرات الخاصة لدى كل شخص...

بتعليم أطفالنا تعليمًا جيدًا

ببناء الشخصية

بإمداد أطفالنا بأفضل ما بوسعنا

بتقديم الحب والتفاهم داخل علاقاتنا الأسرية

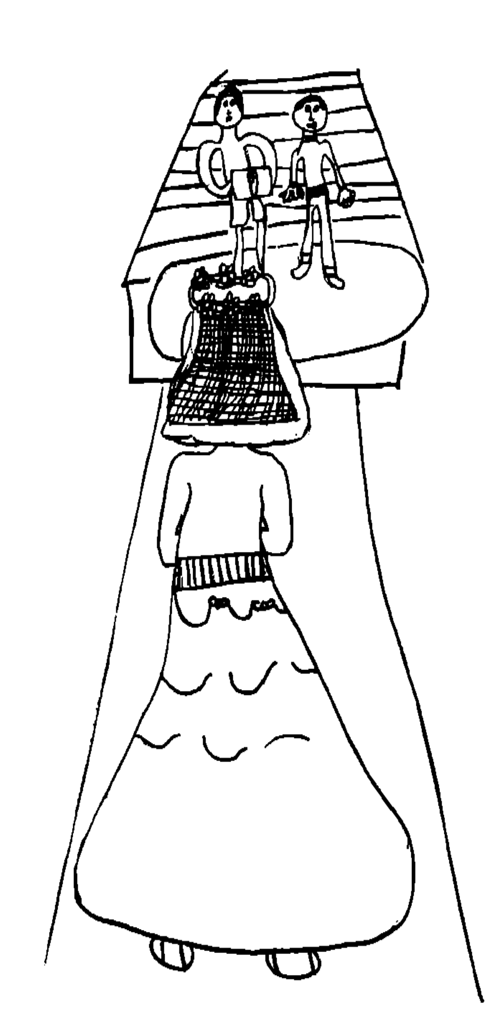
بالعناية بصحتنا

ثمة قوة تكمن فى الاتفاق والتركيز. تناول أحد هذه المجالات بالتركيز فى حياتكما معا لمدة أسبوع واحد.



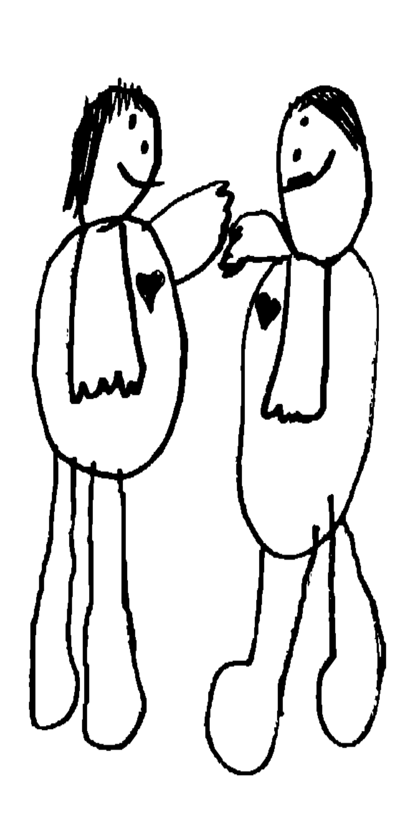
الذكريات المشتركة

هـل تتذكـر السعادة والبهجة التى كنـت تشعر بها يوم زفافك، والأمل الـذى كان يملؤك، والإيمان ببعضكمـا وبحياتكما معًا؟ حـدد موعدا خاصـا لاستعادة الذكريـات ثانية. استعرضـا معًا صور الزفـاف أو شاهدا شريط الفيديو الخاص بحفل الزفاف. تذكرا شعوركمـا وقتها، وتساؤلاتكما، وأحلامكمـا، وتوقعاتكمـا تجاه اليوم الذى جمعكما. إن كل يوم يمر فـى حياتنا تتولد فيه ذكريات، فلا تنس أن تستمر فى بناء ذكريات جديدة.



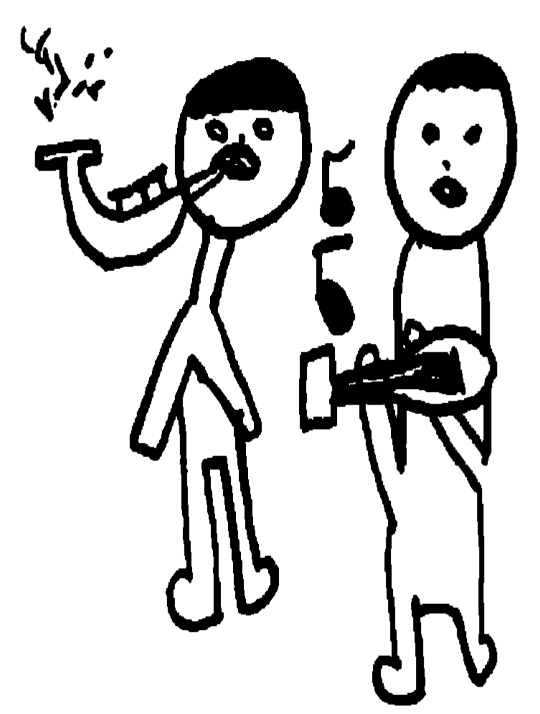
المشادات الودودة

الجميـع يدخلـون فى مجادلات ومشادات، الأمـر الذى يعد جزءًا من حيـاة الأسرة. وهناك اتجاه عليـك أن تتبعه أثنـاء إدارة الحوار: تحلَّ بقلـب ودود. وهذا يعنى الاستمرار فـى الاهتمام بالآخر أثنـاء جدالك معـه. قم باختيار أحـد الموضوعات التى تختلفـون بشأنها باستمـرار وناقشه بقلب ودود لمـدة عشـر دقائق؛ علـى أن تحمل كلماتك وتعبـيرات وجهك ونبرة صوتـك وإشاراتك رسالة للشخص الآخر بأنك تهتم وتعتنى بما يقول. وطبعًا يروق لكل شخص أن يثبت وجهة نظره، ولكنك إن استطعت أن تعير التفاهم بينكما اهتمامًا أكبر من إثبات وجهة نظرك، فسوف تتوطد العلاقات بينكما، وستمثل بذلك القدوة الحسنة لأطفالك. تعهد بأن تصبح مجادلًا ودودًا.



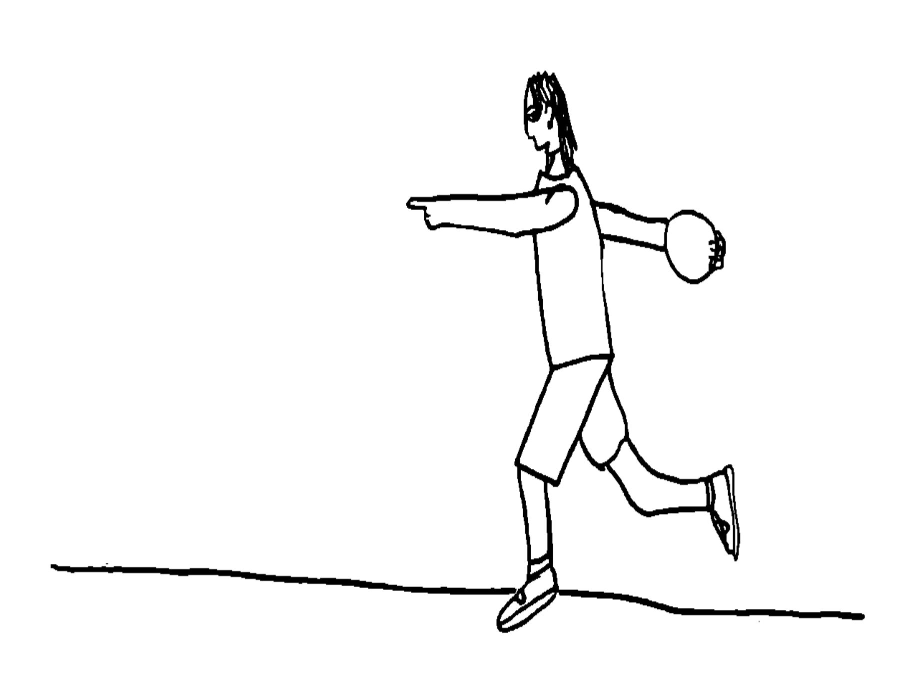
شارك الآخرين أحلامك

ليأخـذ كل منكم قطعـة ورقية، ويكتب عليها، دون أدنى قدر من الواقعيـة، كل ما يتمناه فى الجزء المتبقـى من حياتـه. أدرج فيها الخطط الوظيفيـة، المشتريات، المهارات والمواهـب التى ترغب فى تنميتهـا، الهوايات التى تود أن تمارسها، المشروعات، خطط السفر، التعليم، وكل مساهمة خاصة قـد ترغـب فى القيام بها. وبعد أن ينتهى كل فرد من وضـع قوائمه الشخصية، يبدأ فى مشاركتها مع الآخرين. وباستخدام ورقة كبيرة، ابدأ فى إدراج الأحلام التى تتفقان عليها معًا داخل القائمة المشتركـة الخاصة بكمـا. وإذا وافق شريك أحلامـك على إدراج حلمك داخـل القائمة المشتركة، فهـذا لا يعنى بالضرورة أنه يجب عليه السعى لتحقيقـه. وإذا وافقت أنت على حلم شريك حياتك بالحصـول علـى حديقة خضراوات، فلا يجـب عليك التخلص من الأعشـاب الضارة؛ وإذا رغبت زوجتك فى إضافة غرفة للمنزل، فلا يجب عليك دق المسامـير. فمـا يجب عليكما فعلـه هو تقديم الدعـم والتشجيـع لبعضكمـا مـن أجـل تحقيق الأهداف. استمتعا معًا بتصور حياة مليئة بأفضل ما يمكنكما تصوره.



امرحا معا

حددا معًا وقتًا فى الصباح أو فى بعد الظهيرة أو المساء، واضعين نصب أعينكما هدفًا واحدًا فقط: ألا وهو المرح! والقاعدة الوحيدة التى يجب عليكما تطبيقها هى أن وقت المرح هذا لا يصلح للقيام أو التحـدث بشـأن أمر جدى. افعلا ما شئتما، اذهبا أينما شئتما، ما دمتما لا تفكران فى أى شىء يتعلـق بالنضوج والاهتمام والمسئوليـة والجدية. امرحا معًا مثل الأطفال. أحيانًا يصعب فى خضم مسئوليات الكبار أن نتذكر المتعة الرائعة التى يمكننا الحصول عليها من مجرد تواجدنا معًا.

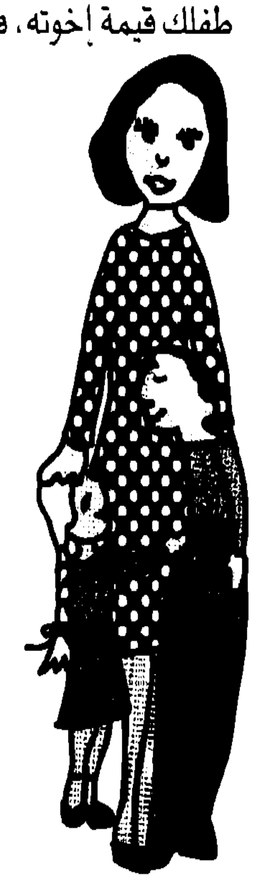






الإخوة

يمتلـك الإخـوة فرصة فريـدة لتجاوز الحيـاة معًا، حيث يمـرون بمرحلة الشباب جنبًـا إلى جنب ويشتركـون فـى الأبوين وفى الخـبرات الحياتية. ولا يـدرك الأطفال دائمًا قيمة وجـود الإخوة فى حياتهم. فبالنسبة للطفل، يمكن أن يكون الأخ صديقًا يوما، وعدوًّا فى يوم آخر. وقد يبوح الأخ بسر كبير أو يفشى سرًّا كبيرًا. وقد يقف الأخ بجانبك فى أوقات الشدة، وقد يقود حملة الهجوم عليك. وأفضـل ما يمكننا القيام به كآباء هو دعم مشاعـر التواصل والحب والاحترام بين الإخوة، واثقين بأن ثمة نهرًا من الحب يتدفق بداخلهم وإن لم يتواجدوا فى المركب نفسه. وبالتالى، حتى إن لم ير طفلك قيمة إخوته، فسوف يدركها يومًا ما فى المستقبل.



" داخل الأسرة أو خارجها، تمسك أخواتنا بالمرايا الخاصة بنا: صور لحقيقة شخصيتنا الحالية وما نتمنى أن نصبح عليه فى المستقبل" .

ـــ إليزابيث فيشيل

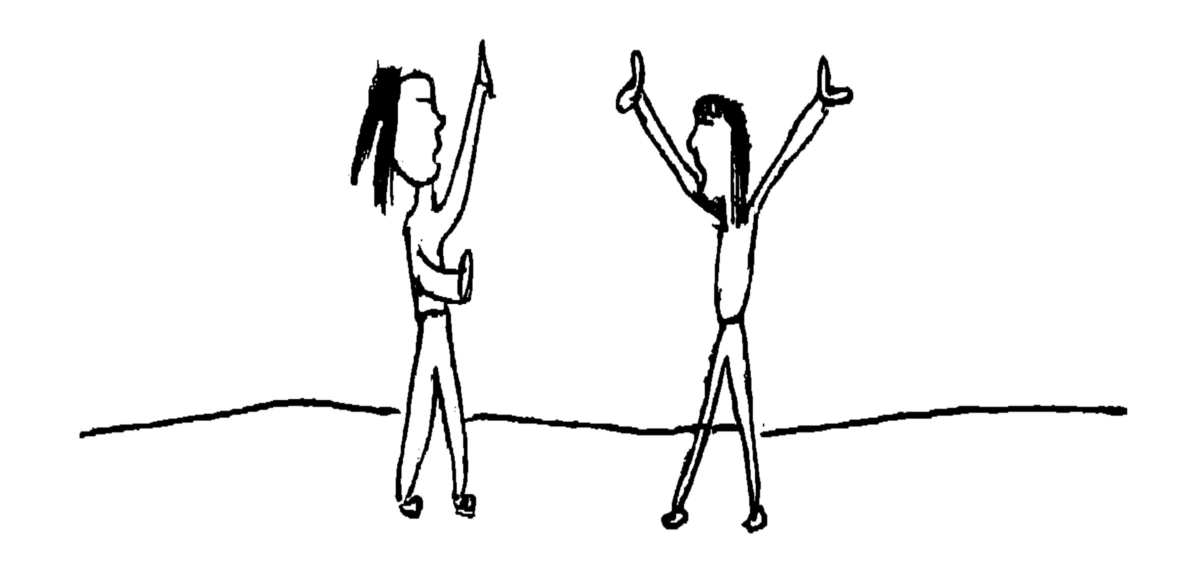
يوم الأخ، يوم الأخت

إننـا نحتفـل كل عام بيوم الأم ويوم الأب؛ فلم لا نبتكر يومًا لـلأخ والأخت؟ اجمع أفراد العائلة معا وقومـوا باختيار يوم ما على مدار العام تخصصونه للاحتفال بيوم الأخ أو الأخت. وفى هذا اليوم، صـارح أخاك أو أختك بمـدى تقديرك لهما: افعل شيئا من أجلهما، قـدم لهما وجبة الإفطار على الفراش، أو قم ببعض مهامهما اليومية، خطط للقيام بنزهة خارجية خاصة أو أيًّا كان ما يمكنك التفكـير فيه. لا تنس أن تحتفل بيوم الأخ ويـوم الأخت على حدة. ويمكن للأب والأم أن يشاركا فى الحفل عن طريق إرسال بطاقة خاصة لإخوتهما فى هذا اليوم، وعن طريق إخبار أطفالهما بكل ما يمكنهم تذكره من أمور خاصة بشأن إخوتهم.



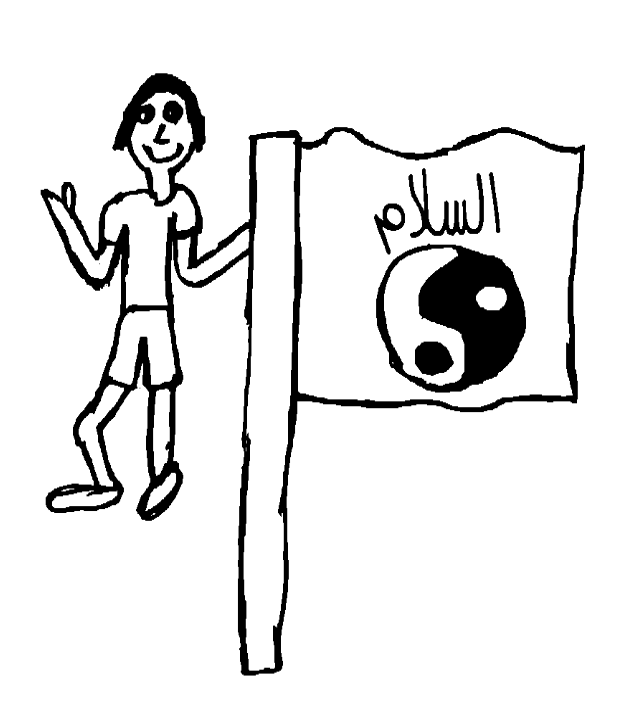
التعامل مع تنافس الإخوة

هـل سبـق لك أن فكرت فى الفوائد التى يمكـن أن يجنيها الطفل من خـلال منافسة إخوته؟ أمور مثـل الدفاع عن النفس، اللباقة، حل المشكلات، فض النزاعـات، تحمل العزلة، معالجة الإحباط، مواصلـة المسـير حتى عند عدم الرغبـة، وأكثر من ذلك. وإذا أمكن الأبويـن تقبل منافسة الإخوة باعتبـاره أمرًا طبيعيًّا، وأمكنهما تحمله دون تدخل، فربما يتغير الموقف. إليك ما يمكنك فعله عند علمك باندلاع مشكلة ما: قل: "أعلم أنه أمر طبيعى أن تتجادلوا وتتشاجروا وتسبوا بعضكم بعضًا، ومـن ثـم سأدع لكم مهمة إصلاح الموقف. وأنا مستعد لتقـديم كل ما تحتاجون إليه من مساعدة". قم بهذا العمل لعدة أيام وانظر ماذا يجرى.



التلويح بعَلَم السلام

كـم مرة شعرت كما لو كانت حرب صغيرة تدور داخل منزلك؟ ينتهج الأطفال السلوك الذى يشبه الحـرب من أجل حماية الأماكـن والممتلكات، أو الانتقام، أو لفت الأنظار، ولكى يحصلوا على دعم موقفهـم. ومن الضـرورى ألا يورط الطفل نفسه فى سلوك يشبه الحـرب ضد إخوته. اجمع أفراد الأسـرة معـا وناقشوا الحلول السلمية المبنيـة على الاستماع لمشاعر الآخريـن وعلى حل المشكلات واحترام حقوق الآخر. باستخدام قطعة قماش مستطيلة الشكل، قوموا معًا بتصميم علم السلام، مستخدمـين أقـلام التحديد والألوان وغيرهـا. تحدثوا عن المفهوم التـالى: إذا أمسك شخص ما بعلم السلام، فهذا يعنى أنه يرغب فى الحديث بدلًا من تلقى الهجمات. ضع علم السلام فى مكان مركزى حتى يتسنى للجميع الوصول إليه بسهولة. عزز السلام.

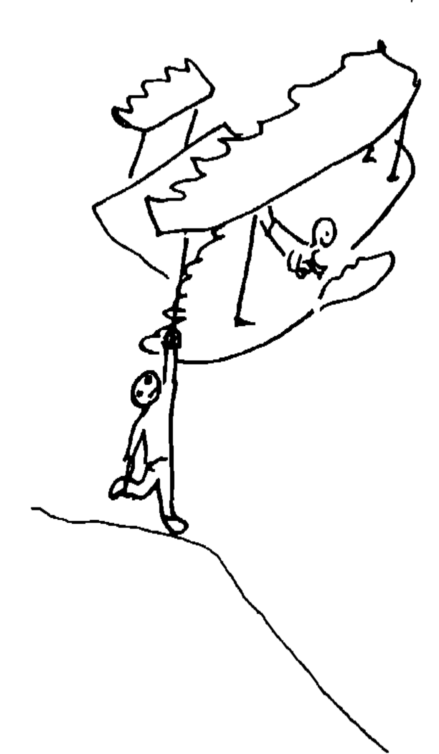


تقدير الفروق الفردية

مـا إن يذهـب الطفل إلى المدرسة، يبـدأ فى ملاحظة أشياء يفعلها غيره مـن الأطفال أو يرتدونها أو يقولونهـا أو يحبونهـا. وعلى ما يبدو أنه يبدأ فى الميل إلى تقليـد الآخرين. وربما ينظر الأطفال الصغار إلى إخوتهم الأكبر ويرغبون فى القيام بأعمالهم نفسها فقط لأن أخاهم أو أختهم تحب أن تفعلها. والآن حان وقت الحديث عن مدى اختلاف الأشخاص، وعن أن تلك الاختلافات من شأنها أن تجعل الحياة ممتعة. اجمع أفراد الأسرة معًا وقم بكتابة اسم كل فرد على ورقته الخاصة. وعلى كل فـرد أن يسهم فى وصف هذا الشخص على حـدة. اكتب الوصف الجسدى، مميزاته الفريدة، مواهبـه، ما يحب ومـا يكره، هواياته، وكل ما مـن شأنه أن يصف هذا الشخص. قم بهذا العمل مـع كل فرد من أفـراد الأسرة. ضع جميـع الأوراق فى صف واحد ولـك أن تتخيل كم الاختلافات ومـدى روعة الاختلاف. إن دعـم الاختلافات بين أفراد الأسرة الواحدة يساعد الأطفال على تقبل اختلافـات الآخرين خارج المنزل، ممـا يساعد على تنشئة طفل واسع الأفق!

المشاهير من الإخوة

أحيانًا يعتقد الإخوة والأخوات أن إخوتهم أساس المشكلات: فهم يشاركونهم الملابس والأبوين والاهتمام، بل الحمام. وربما تكون تجربة ممتعة إذا جعلت أطفالك يبحثون عن إخوة من المشاهير ويقرءون عنهم: مثل الأخوين "رايت"، والأخوات "برونتى"، والأختين "فينوس" و"سيرينا ويليامز"، أو الأخوين "الأمير ويليام" و"الأمير هارى". ومن الضرورى أن يعرف الإخوة أنهم سوف يستمرون فى النمو وسوف يصبحون يومًا ما أصدقاء مقربين لإخوتهم، ورغم أن ذلك لا يبدو واقعيًّا الآن. فمن الممكن أن يصبح أخوه شخصًا يعجب به ويجله ويقدره. تحدثوا معا عن مدى أهمية تقديم الدعم لبعضكم، سواء كنت تقدم للعالم عملاً عظيما مثل اختراع الطائرات أو كتابة الكتب، أو كنت مجرد إنسان عظيم!



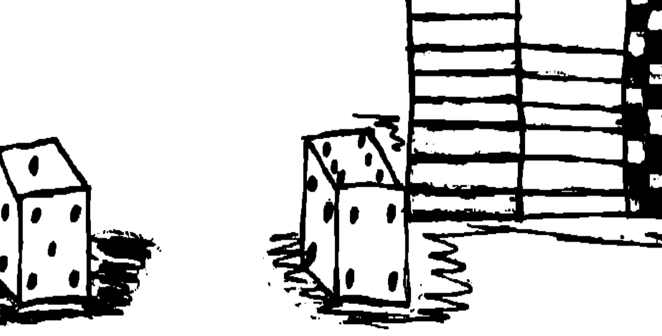
٢٠٢

عدم الصراحة عند الشعور بالخطر



هذه اللعبة لا يلعبها سوى أخوين فقط وليست مجموعة كاملة. فإذا اشترك فى اللعبة ما يزيد على اثنين، أو شاهد اللعبة عدد كبير من الأشخاص، فربما تؤذى مشاعر أحد الأخوين أو يشعر بمهاجمة الآخرين له. والفكرة هى أن تجعل كل أخ يعبر لأخيه عن مشاعره تجاهه بصراحة، بخيرها وشرها. استخدم مكعبًا صغيرًا وضع هذا الدفتر فى منتصف الطاولة حتى يتمكن الأطفال من الإشارة إليه. وليأخذ كل واحد دوره فى لف المكعب. وأيًّا كان الرقم الذى تنتج عنه لفة المكعب، قم باتباع التعليمات التالية:

- أخبر أخاك عن فعل يعجبك من أفعاله.
- أخبر أخاك عن فعل لا يعجبك من أفعاله.
- أخبر أخاك عن شىء واحد تفخر به يتمتع به.
- أخبر أخاك عن شىء واحد يشعرك بالخجل منه.
- أخبر أخاك عن شىء ما لديه يشعرك بالغيرة منه.
- أخبر أخاك عن عمل يقوم به يؤذيك.



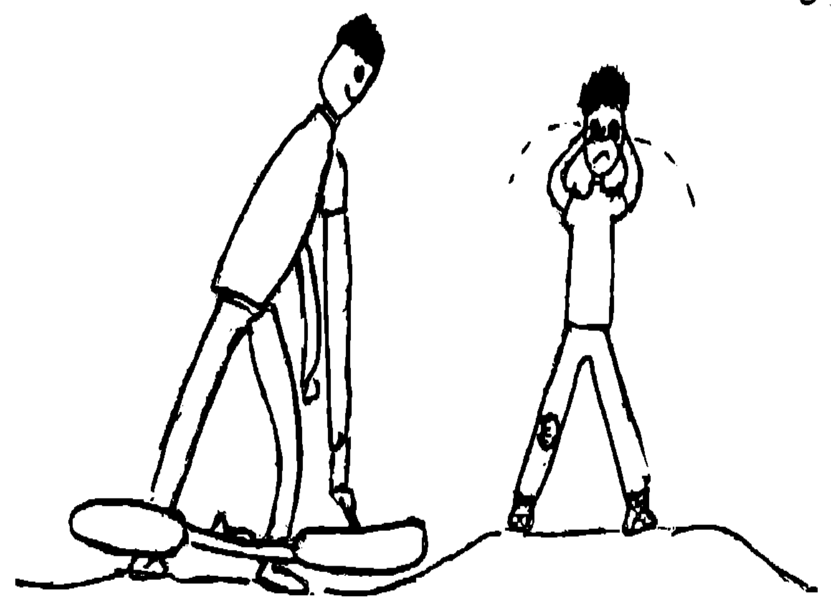
نادى الأطفال

بدلاً من محاولة شرح المقصود من نادى الأطفال، قدم إليهم هذا الكتاب، وافتح لهم هذه الصفحة، ودعهم يقرءوها بأنفسهم.

مرحبا يا صغارى! هل سبق أن شعرتم بأن أبويكم يتخذان جميع القرارات ويقومان بحل جميع المشكلات ويختاران أماكن النزهة: باختصار يديران المنزل؟ ها قد جاءتكم الفرصة لتنظموا حياتكم بأنفسكم. فحتى إن كنتما اثنين فقط، فلا يزال اتفاقكما على وضع أهداف مشتركة يحدث فرقًا، فعلى الأرجح أن الأبوين يتقبلان الأفكار التى يتفق عليها الأطفال. وإليكم ما يجب عليكم فعله: قوموا باختيار وقت معين تجتمعون فيه أنتم الأطفال فقط، ربما كان هذا الموعد مرتين فى الأسبوع. حددوا جدولاً للأعمال يعدد الأمور التى ترغبون فى طرحها للنقاش أثناء الاجتماع. اتركوا الجدول فى مكان ما يمكنكم أنتم فقط العثور عليه بينما لا يستطيع الآباء ذلك. حددوا قواعد العضوية والشعار واسم النادى والشفرة السرية. ويجب أن يعد الجميع بعدم إطلاع الكبار على ما تمت مناقشته. وإذا قمتم باتخاذ قرار يجب أن يعرض على الأسرة بأكملها، فقوموا بتحديد موعد يجتمع أفراد الأسرة فيه جميعًا. استمتعوا بأوقاتكم وكونوا مبدعين: خصصوا من يجمع التبرعات وخططوا لحفلات مفاجئة، وقوموا باختيار أحد الأماكن لنزهة الأسرة، وكَوِّنوا صداقات سرية، وهكذا.

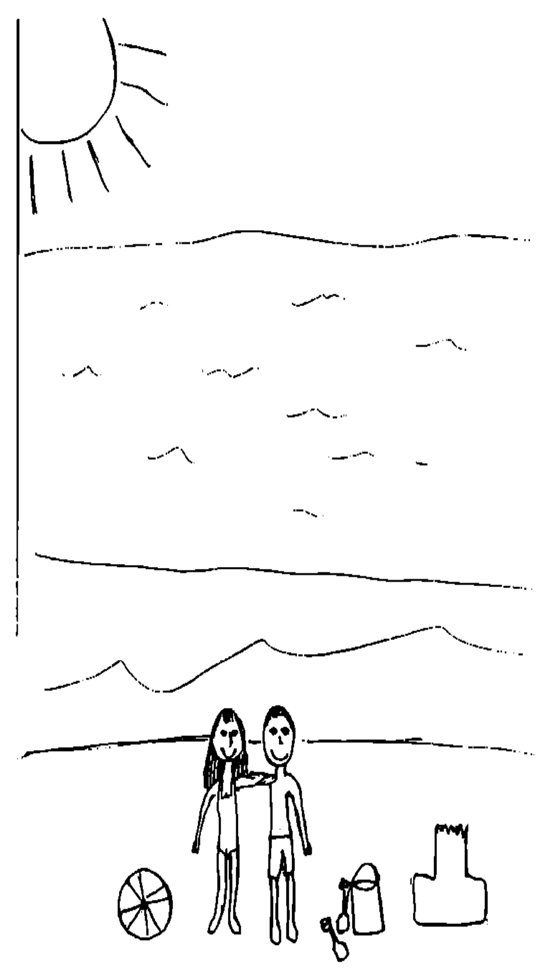
رواية قصتك الخاصة

بمـا أن الإخـوة يعيشون الحياة معًا، فغالبًا مـا يمرون بالخبرات نفسها: أول يـوم فى الذهاب إلى المدرسـة، تعلـم ركوب الدراجة، ممارسة إحـدى الرياضات، السهر ليلا لأول مـرة، الدراسة على يـد المعلم نفسه. إنـه لأمر ممتع أن تجتمعوا معًـا وتتحدثوا عن تلك الخبرات. قـم باختيار إحدى التجـارب التى مر بهـا جميع الأطفال تقريبًـا، ودع كل شخص يرو قصته الخاصـة بشأن تجربته الفريـدة. وبينمـا يروى كل طفل قصته، يـدرك الجميع أن من الممكـن أن يتعرضوا للحدث نفسه، ولكـن تختلـف تجربة كل منهم معـه. وسوف يتعلمون شيئًـا ما عن وجهات النظـر. الفت الأنظار؛ لأنه، رغم أن جميع الأشياء فى حياتهم سيتم تفسيرها داخل عقولهم، فالأشخاص المختلفون يرون الأمور بشكل مختلف؛ لأنهم ببساطة يتبنون وجهات نظرهم الخاصة. قم باختيار موضوع آخر وارو قصصًـا جديدة. تلك طريقة رائعة للأطفال لكى يعرفوا بعضهـم بشكل أفضل ولكى يتعلموا تقبل اختلاف الرأى.



رواية قصص تخص الأسرة

مـا لم تكن طفـلاً وحيداً، فبالتأكيد لديك قصـص تسـتطيع روايتهـا لأطفالك بشـأن حياتك مع إخوتـك وأخواتك. يجب أن تمرر تلك القصـص وترويها لأطفالك، فهـى تحمل فى طياتها العديد من الدروس و المرح، وتبصـر أطفالك بشخصية آبائهم وأعمامهم وعماتهم الحقيقية وكيف كانت حياتهـم. خطط لقضاء ليلـة فى رواية القصـص، وإذا أمكنك فوجِّه الدعوة لهـذا الأخ أو الأخت لكـى يشارك فى الرواية. حدثهم عن مدى شعوركم بالمرح معًـا وكيف كنتم تضحكون وتتشاجرون ويحـرج كل منكـم الآخـر وكيف كنتـم تعملون معا وتبكون معًا وكيف كنتم تعيشون معًا كأسرة واحدة. أخبرهم عن رد فعل والديك عند ارتكابك خطأ ما. وأخبرهم عما كنتم تشعرون به إزاء اشتراككم فى المعلـم نفسه. وسوف تندهش لمدى اهتمام أطفالك بالاستمـاع محاولـين التوصـل إلى أدق التفاصيل. وسوف يعجبهم أيضًا أن يروا اختلافك مع إخوتك بشأن حقيقة الروايات.



مشاركة الأفكار بين الإخوة

اجعـل لكل طفل بـين أفراد أسرتك نسخة من هذه الصفحة لكـى يملأها بمعلومات عن كل أخ من إخوته.

________ الأفكار ________ التاريخ ________

(الاسم الأول) (الاسم الأول)

	دائمًا	أحيانًا	إطلاقًا
إنه فخور بى	ــــ	ــــ	ــــ
إنه يوبخنى على أفعالى	ــــ	ــــ	ــــ
يلعب معى	ــــ	ــــ	ــــ
يشاركنى تناول الوجبات	ــــ	ــــ	ــــ
يشعر بالسعادة عندما أنجح	ــــ	ــــ	ــــ
يتركنى وحيدا عندما أطلب منه ذلك	ــــ	ــــ	ــــ
يحترم ممتلكاتى	ــــ	ــــ	ــــ
يستمع إلىّ	ــــ	ــــ	ــــ
يضحك معى	ــــ	ــــ	ــــ
يحفظ أسرارى	ــــ	ــــ	ــــ
يقف بجانبى ويؤازرنى	ــــ	ــــ	ــــ
يساعدنى عندما أواجه مشكلة ما	ــــ	ــــ	ــــ

وقبـل أن يبـدأ الأطفال، تأكد من إدراكهم أنه لا يجـب أن يستغل هذا الأمر بشكل سيئ، وإنما لكى يـرى كل طفـل متى يساعد أخاه ومتى يجرحه. ويجب ألا تقوم بهـذه التجربة إلا بعد موافقة جميع الأطفال على خضوعهم للتقييم. قدم لهم المساعدة إذا احتاجوا إليها، واجلس معهم أثناء قراءتهم لبعضها.

٤٠٧

اعتلاء الأطفال خشبة المسرح

عـادة مـا يحـب الأطفال أن يوضعـوا فى بـؤرة اهتمام الآخريـن. امنحهم فرصة اعتـلاء المسرح والاشـتراك فى أداء معين. يمكنهم كتابة مسرحية وتمثيلهـا على المسرح، أو تقديم عرض الدمى، أو إعـادة تمثيـل إحدى اللحظات من تاريخ الأسرة، أو تقديم أغنيـة أو رقصة، أو مشهد مضحك، أو عرض من عروض السحر، أو أى شىء يخطـر ببالهم. ويمكنهم كذلك صنع التذاكر والوجبات الخفيفـة الخاصـة بهـم. إن العمل معًا علـى مشروع ممتع مـن شأنه أن يعمق جـذور التقدير بين الإخوة. وكل ما يجب عليك القيام به كوالد هو أن تستمتع بالعرض.







علاقة الكبير بالصغير

لـن تتواجـد فجوة بين الأجيـال إذا تواجـدت الرغبة فـى الاستماع والتفاهـم. وإذا قدَّرنـا أفكار الآخريـن وخبراتهم وحكمتهـم، فمن الممكن أن نتعلـم من بعضنـا. فالكبـار لديهم خبرات ينتظر الصغار اكتسابها، وهم يرون العالم من خلال أعين نضرة. وهناك الكثير مما يمكنك نشره إذا ما ظلت القلوب والعقول منفتحة للفكرة التى تقول إن كل إنسان لديه ما يقدمه، أيًّا كان عمره.

"لقد اكتشفت أن أفضل الطرق لإسداء النصيحة
لأطفالك هى أن تبحث عما يرغبون فيه
ثم تنصحهم بتنفيذه".

ــــ هارى إس ترومان



قدِّم ما تحتاج إليه

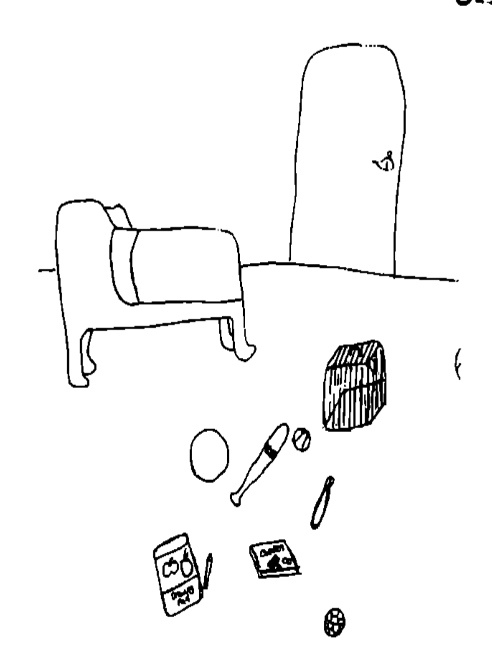
هـل يمكنك إغماض عينيك وتذكر نفسـك أثناء مرورك بنفس عمر طفلك؟ هل تتذكر الأمور التى كنت بحاجة إليه وكنت تطلبها كثيرا من والديك؟ فكر فى شعورك وقتها كطفل. اقض بعض الوقت مـع طفلـك، مقدمًا له الأمور التـى كنت تحتاج إليها وتطلبهـا كثيرًا من والديـك. أغلب الظن أنه يحتاج إلى الأمور نفسها التى كنت تحتاج إليها!



٣١٠

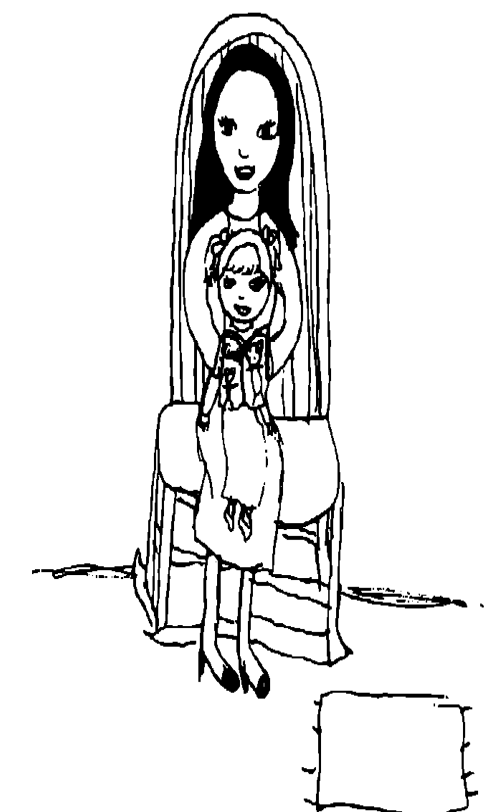
الاستماع إلى ما يفكر فيه الأطفال بالفعل

هـل سبق لـك أن فكرت فى إجراء مقابلة مع طفلك لكى تستمع إلى رأيـه بشأن أمور معينة؟ اسأل طفلك إذا ما كان لديه متسع من الوقت لحضور مقابلة شخصية. وربما تحتاج لاستخدام الميكروفون وشريـط التسجيل مثل المقابلات الحقيقية! اطرح عليـه أسئلة كما يلى: ماذا تحب أن تكون عندما تكبر؟ هل ترغب فى تحقيق هدف واحد أم أهداف مختلفة متعددة؟ وما تلك الأهداف؟ هل تتمنى أن تتـزوج وتكـوِّن أسـرة؟ لم أو لم لا؟ ما الكيفيـة التى ستتعامل بها مع أطفالـك؟ وما المكان الذى تفضـل العيشـ فيـه؟ وأى نوع من المنازل تـود أن تعيش فيهـا؟ هل تنتوى السفـر؟ وإلى أين؟ كيف سيكون أصدقاؤك وجيرانك؟ هل ستكون لديك هوايات؟ أو حيوانات؟ ما النحو الذى تحب أن يسير عليه الكون؟ لا تنس المكان الذى تضع فيه هذا الشريط. فربما تكون هدية لطيفة تقدمها للطفل فى عيد ميلاده الحادى والعشرين.



أقيم هدية على الإطلاق

يقـوم معظم الآباء بمـلء دفاتر الطفل التى تعـدد الحقائق الأساسية بخصوصـه، ثم تأتى الكتب المدرسيـة مليئـة بمزيد من المعلومات. والحقيقـة أنه لا شىء من هذه الدفاتـر يعبر عن شخصية الطفـل. أحضر دفـترا فارغا وابدأ فى الكتابة لطفلك عما يخصـص شخصيته الحقيقية. ومن حين لآخـر، اقضِ بعض الوقت فى كتابة مدى تقدم طفلك، وكيـف تناضل فى تربيته، وما يتقنه الطفل ومـا يشكل تحديًا بالنسبة لـه، المتع ودواعى البهجة الحالية، علاقتـك معه، الأفعال المضحكة التى يقـوم بهـا الطفل، ما يقول مـن كلمات، كيفيـة توضيحه للأمـور، تفاعله مع إخوته، وكيف تسرى حياتهم اليومية، والتحديـات التـى تواجههـا الأسرة. اكتـب كل ما يخطر ببالـك تجـاه هـذا الطفـل وتجـاه حياتكما معًـا. خطط لإعطـاء طفلك هـذا الدفتر عندما يكبر ويغـادر المنزل. وعنـد قراءة الدفـتر، يفهم الطفـل نفسه بشـكل أفضل ويشعر بحبك الدائم له.



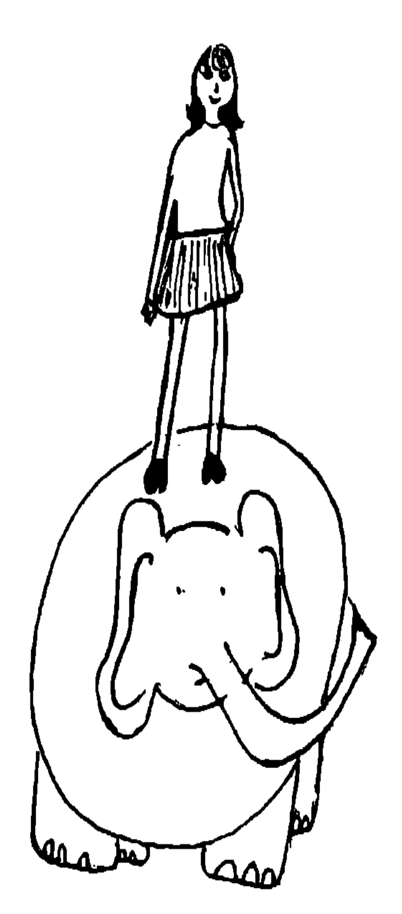
العب لعبة التظاهر

يحتـاج الكبار أيضًا للعب والمرح. فكلمـا شعرت بالمتعة، كانت نظرتـك المستقبلية أفضل وتحسنت صحتك بشكل عام. إن لم تتمكن من اللعب مع الكبار أثناء طفولتك، فربما تكونت لديك فكرة بأن اللعـب خاص بالصغـار فقط. ابدأ تجربتك فى لعبة التظاهر. اسـأل أحد الأطفال المتواجدين فى حياتـك عن كيفية ذلك. وأى عمل تقوم به، تظاهر بالقيام بغيره. فإذا ذهبت إلى السوق، فتظاهر بأنـك فـى رحلة بحث عن كنز ما. وإذا كنت متواجدًا فـى ملعب، فتظاهر بأنك متواجد فى جزيرة منعزلة. وإذا كنت فى نزهة، فتظاهر بأنك تائه فى الغابة. استمتع.



كن متلهفًا للحديث

هـل لاحظـت من قبل أنـك توجه لطفلـك الأسئلة نفسهـا كل يوم؟ كيـف كان يومك؟ مـاذا فعلت بالمدرسـة؟ مـع من لعبت؟ واليـوم، بدلًا من طرح الأسئلـة نفسها، أعمل خياله عـن طريق إخباره بتجربـة غريبة أو غـير عادية أو مثيرة مررت بهـا مؤخرًا. راقب التفاعـلات المرسومة على وجه الصغـير أثنـاء حديثك، مانحًا إياه الوقت التـى يحتاج إليه للرجوع لنقطة سابقـة ثانية. أظهر له لهفتـك للحديـث معه، وامنحه الفرصة لإصـدار التعليقات وطرح الأسئلة. ففـى النهاية، يجب أن يدرك طفلك أنه ليس الشخص الوحيد التى يعيش حياة مثيرة.



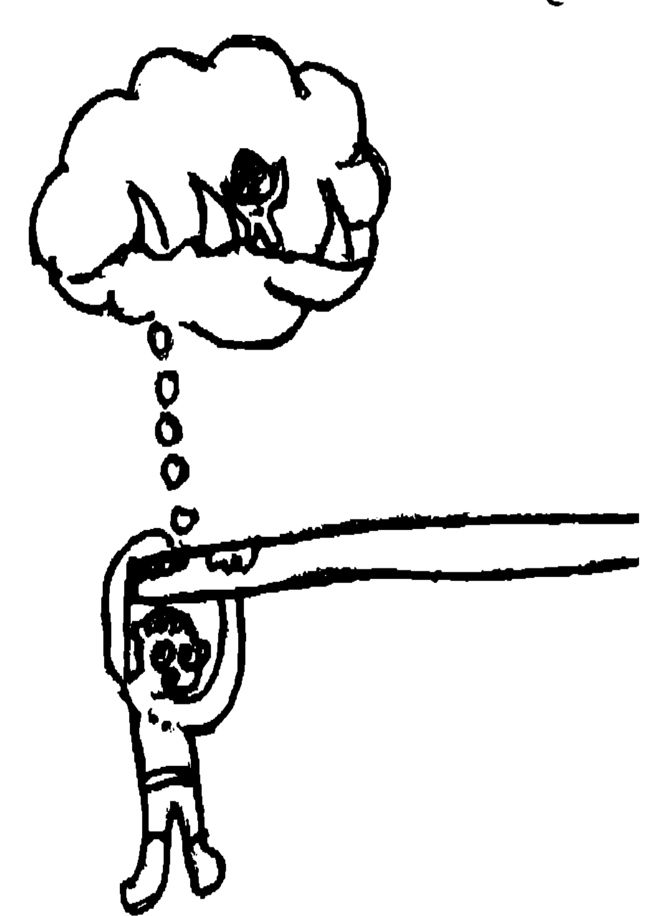
من الصغير إلى الكبير

هـل سبق لك أن تلقيت نصيحة من طفلك؟ فى صباح أحد الأيام وقبل ارتداء ملابسك، اطلب من طفلك إسداء النصيحة فيما ترتديه لهذا اليوم. استمع لرأيه باهتمام، دون أن تحاول تغيير وجهة نظره، واحترم رأيه، وخلال هذا اليوم فقط، قم بارتداء ما اقترحه عليك أيًّا كان. إن الكبير الذى يستطيع تلقى النصيحة ووجهة النظر من قبل الأطفال يبنى رابطة خاصة من الاحترام.



المغزى من القصة هو...

يمكنــك أن تعلــم طفلك بعض الدروس الأخلاقيــة عن طريق رواية القصص لــه عما اكتسبته من خــبرات. فأثنــاء انغماس الطفل فــى موقف صعــب، يصبح حساســا للغاية تجاه سمــاع الدروس الأخلاقية، ويحتاج إلى تقديم الدعم له بدلًا من ذلك. ولكن تذكر عند حلول اليوم التالى،أن تقوم بتأليـف قصــة سعيدة تتحدث عنك أثنــاء طفولتك وتصف الموقف نفسه أو موقفًــا مشابها له. ارو لــه القصة بطريقة عفوية وواقعية قائلًا: "كنت أفكر للتــو عندما..." وحاول أن تروى القصة دون الإشارة إلى الحدث الذى وقع بالأمس.

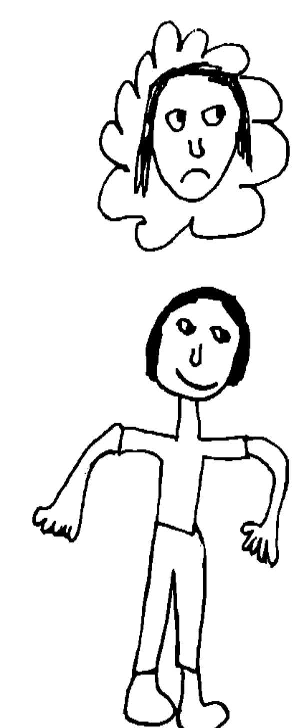


تعلم أن تتصور الحل المثالى

عندمـا يأتى إليك أحد الأطفال ولديـه مشكلة ما، يمكنك أن تمده بأداة يستخدمها فى الحياة عن طريق مساعدته على تصور الحل. ولكن استمع بحرص أولاً لماهية المشكلة.

ثـم اسـأل الطفل: "ما الذى كان مـن الممكن أن يحدث، أو كيف سيكون شعـورك وقتها، إذا سارت الأمور على النحو الذى يرضيك تماما؟" اجعل الطفل يغمض عينيه ويتخيل (ويرى صورة مفصلة داخـل عقلـه). والآن ناقش مع طفلـك الموقف كما يتمنى أن يكون. اطرح عليـه بعض الأسئلة مثل: "ماذا يرتدى الأطفال؟ وأى نوع من الأيام هذا؟ ماذا يحدث وماذا يقول النـاس؟ ما شعورك الآن؟"

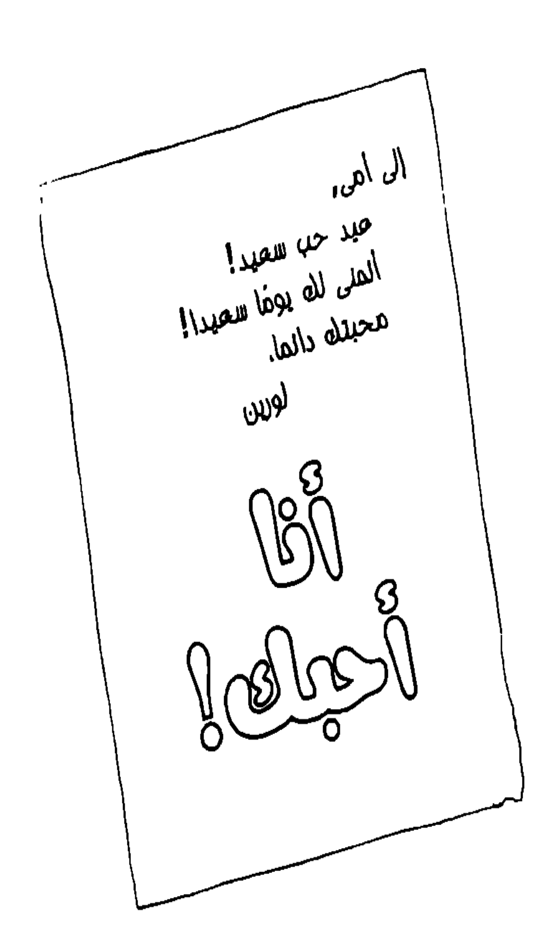
إنك عن طريق تعليم طفلك كيفية التخيل، تقدم له خبرة داخلية إيجابية للغاية يمكنه استخدامها أثناء حل المشكلات المستقبلية التى سيواجهها.



٣١٢

إرسال رسائل حب بسيطة

يــا لهــا من مفاجأة رائعة أن تستيقــظ فى الصباح على رسالة حب. قبــل أن تخلد للنوم الليلة، قم بكتابة رسالة حب صغيرة إلى طفلك واتركها على مائدة الإفطار حيث يمكنه قراءتها فى الصباح. اكتب رسالة عن شىء ما لاحظته قام به على أكمل وجه، وأخبره بمدى حبك له.



تقديم هدية الاحترام

إن الطريـق لتعليـم الطفل احـترام آراء الآخرين هو أن تحـترم آراءه. واليـك طريقة تقديم هذه الهديـة الخاصة. حدد موعدًا مع كل طفل من أطفالك لكى تقدم له نسخة من هذه الاستمارة لكى يقوم بملئها. اجلس معه أثناء قيامه بملئها، واستمع لآرائه بحرص.

التاريخ ________ الاسم (أمى/أبى/شخص آخر) ________

	دائمًا	أحيانًا	إطلاقًا
• تستمع إلى مشكلاتى	______	______	______
• تحبنى أيا كان الأمر	______	______	______
• تلعب معى	______	______	______
• تساعدنى على إنجاز المهام	______	______	______
• تحضر مناسباتى الخاصة	______	______	______
• تهتم بى	______	______	______
• تحاول أن تعدل معى	______	______	______
• تصدُقنى القول	______	______	______
• تحدثنى عن نفسها	______	______	______
• تتركنى على طبيعتى	______	______	______
• تدعنى أختلى بالقدر الكافى	______	______	______

لديك مطلق الحرية فى نسخ هذه الصفحة بقدر حاجتك.

التقدير المسجل

يصــدق الأطفال مــا يسمعونه عن أنفسهم. لذلك قم بتسجيل شريــط كاسيت لتقدمه إلى طفلك، متضمنــًا الأمور الأكــثر إيجابية التى يمكن أن تقولهــا عنه. وبينما تقوم بتسجيــل الشريط، انظر إلى إحــدى صــور طفلك المفضلة لديك، وبــكل الحب والحماس قل بعض العبــارات مثل: "أعجبت بــك كثــيرًا عندما...أعجبنى أنك... أسعــد دائمًا عندما...أعتقد أنه أمر رائــع أنك...أنا فى قمة سعادتى لأنك...أنت شخص غير عادى لأنك..." وسواء استمع الطفل إليه أثناء نومه، أو فى وقت الشــدة، فســوف يؤثر التشجيــع المسجل هذا على حالتــه المزاجية. فصحيح حقــًا أننا نصبح على النحو الذى نعتقده عن أنفسنا.







الاجتماعات الأسرية

توصل الاجتماعات الأسرية محددة الموعد للأطفال فكرة أن الأسرة تهتم بالفعل بآراء كل فرد من أفرادهـا وتسعـى للعمل فى فريق واحد من أجل اتخاذ القرارات التـى تخص الأسرة. وربما كانت الاجتماعـات الأسرية هى التجربة الأولى بالنسبة للطفل فـى العمل مع الآخرين للتوصل إلى قرار مـا، أو مناقشـة مشكلة ما، أو لتبادل الأفكار. وهى مـن شأنها أن تمنح كل طفل فرصة القيادة. إن تخصيص مـكان جدير بالثقة حيث يوقن الجميع بأنهم مسموعون فيـه من شأنه أن يبنى جسورًا من الثقة داخل النظام الأسرى.

"إذا علمت أنك تسير فى المسار الصحيح،
وإذا كان لديك هذا اليقين الداخلى، فلن يستطيع
أحد أن يوقفك... مهما كانت كلماته".

ـــ باربرا ماكلينتوك

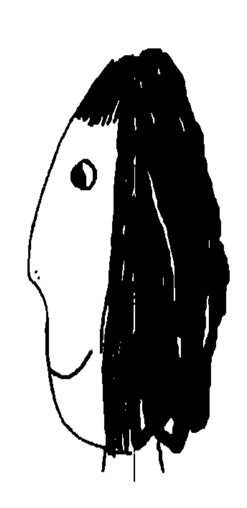


إتقان التفاصيل الفنية

بمجـرد أن تتخـذ القرار بعقد اجتماعـات أسرية، قم بتحديد موعد لعقـد الاجتماع الأول. وخلال الاجتماع الأول، نافش أسلوب الاجتماعات.

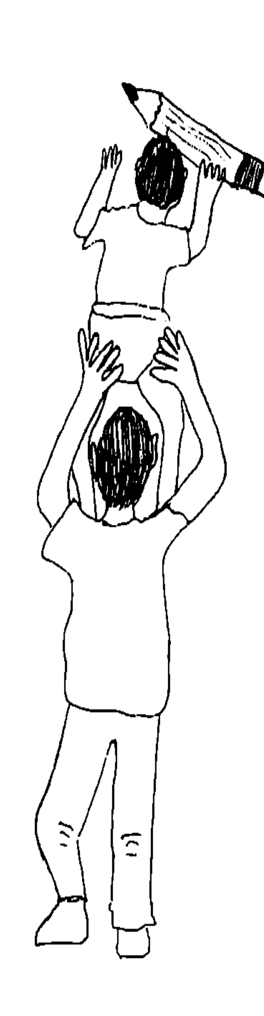
١. حـدد موعـدًا منتظمًا لعقـد الاجتماع. ويجب أن تمثـل الاجتماعات الأسبوعيـة التى تستغرق ساعة واحدة هدفًا تسعون لتحقيقه.
٢. القاعدة الأساسية بخصوص اختيار قادة الاجتماع هى أن أى شخص يستطيع أن يقرأ يمكنه قيادة الاجتماعات، وبالتالى امنح الفرصة لكل من هو مؤهل لذلك.
٣. حـدد جدول الأعمال وقم باختيار موقع بـارز لتعليقه فيه. وجدول الأعمال هذا ما هو إلا ورقة فارغـة يكتـب عليها الأشخاص على مدار الأسبوع. وسـوف تتم مناقشة الأمـور المذكورة فى جدول الأعمال فقط.

وخلال الاجتماع الأول، تحدث عن مدى أهمية اجتماع أفراد الأسرة بشكل منتظم.

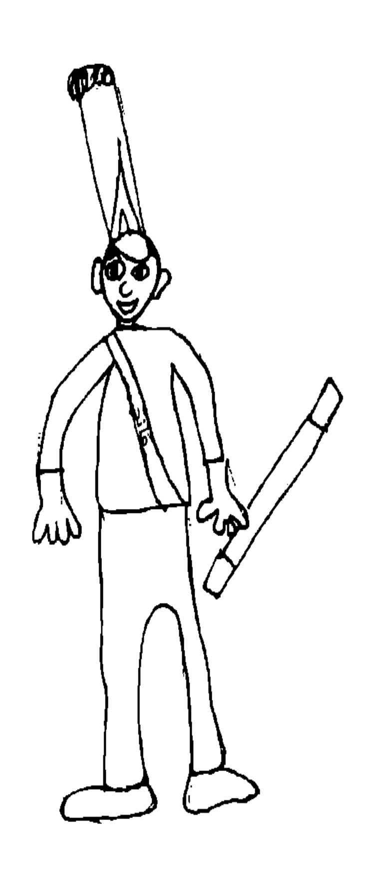
صناعة جدول الأعمال

مـاذا تكتب فى جـدول الأعمال الخاص بالاجتماعات الأسريـة؟ كل ما يرغب أفـراد الأسرة فى مناقشتـه: إجـراء بعض التعديلات فى قوانين الأسرة، مشكلـة يواجهونها، أو ما يتعلق بالمدرسة أو العمل أو الطعام، وما إلى ذلك. يجب ألا تدرج الشكاوى السلبية لأحد أفراد الأسرة ضمن القائمة؛ اكتب بدلاً منها الموضوع العام. فعلى سبيل المثال، بدلاً من أن تقول: "دبى يضربنى"، يجب أن يكون الموضوع، "قوانين بخصوص الضرب"، ومن ثم يمكن لأفراد الأسرة استعراض القوانين والعواقب دون الدخـول فى جدال. ومن الضـرورى أن يقضى الجميع بعض الوقت فـى الإضافـة إلى جدول الأعمال علـى مدار الأسبوع، لأنـه بمجرد بدء الاجتمـاع، لـن يسمـح بإضافة موضوعـات جديدة إلى الجـدول. وهذا من شأنـه أن يضمن سير الاجتماع دون توقـف. وإذا أثارت الموضوعات المطروحـة للنقاش موضوعات جديدة، فشجع أفراد الأسرة على كتابتها فـى مقدمة جدول أعمـال الاجتماع المقبـل. قم بحفظ جـدول الأعمال الخاص بـكل أسبـوع فى غـلاف. وسوف يصبـح وثيقة لطيفـة تسجل قـرارات الأسرة وأهدافها. احترم حق الجميـع فى مناقشة ما يرون أنه مهم بالنسبة لهم؛ وتوقف عن السخرية أو قول: "هذا موضوع تافه!".



بناء مهارات القيادة

يجب أن تمنح فرصة قيادة الاجتماع لكل من يستطيع القراءة. وتتضمن مهمة القيادة قراءة الموضوعات من خلال جدول الأعمال بالترتيب الذى تمت كتابتها به، الدعوة إلى إجراء تصويت إذا وقع الاختيار على أحد الموضوعات، افتتاح الاجتماع واختتامه، والحفاظ على استمرار النقاش. وربما يرى القادة الصغار أنه من الصعب القيام بكل هذه المهام فى وقت واحد، وبالتالى يجب عليهم اختيار مساعد من الكبار. ويمكن للقائد الصغير قراءة جدول الأعمال بينما يساعده الكبير فى إدارة الاجتماع. ويجب أن يتأكد القائد أيضًا من السماح للجميع بالحديث، ومن تقنين المقاطعات لأدنى حد ممكن.



تعلم صيغة الاجتماع

من الضرورى أن يبدأ كل اجتماع أسرى بشعور إيجابى. خصص فى بداية كل اجتماع من خمس دقائق إلى عشر دقائق واطلب من كل شخص أن يقوم بفعل واحد مما يلى:

- أن يذكر أفضل شىء حدث له هذا الأسبوع.
- أن يذكر شيئًا يعجبه بشأن كل فرد من أفراد الأسرة بمن فيهم هو نفسه.
- أن يذكر معروفًا قُدِّم له أو قدمه هو لأحد الأشخاص.
- ما يتطلع إليه فى الأسبوع القادم.

والفكرة هى أن تتحدثوا ويعرف كل منكم الآخر بأكثر طريقة إيجابية ممكنة. ثم يأتى منتصف الاجتماع، الذى يستمر من ثلاثين إلى خمس وأربعين دقيقة، فيقوم القائد بقراءة جدول الأعمال، كل بند على حدة، مع مناقشة موجزة عقب كل موضوع. وبعد الانتهاء من قراءة جدول الأعمال، يتأكد القائد من تعيين قائد للأسبوع المقبل. اختتم الاجتماع عند حلول وقت النهاية الذى قد يتضمن المعانقة بين أفراد الأسرة. قم بتوزيع بعض الأطعمة الخفيفة بعد الاجتماع.

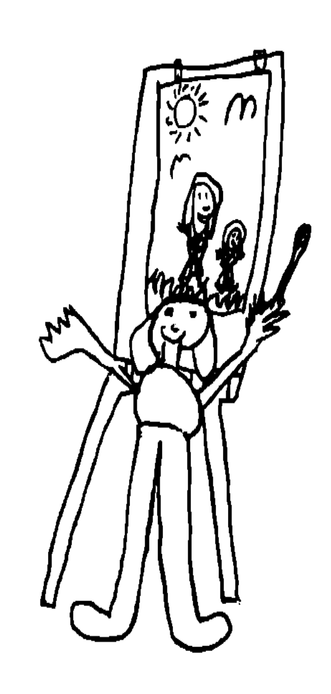
صياغة قوانين الأسرة

كل أسـرة لها قوانينها الخاصة، ولكن هل يعرف كل فرد من أفراد الأسرة هذه القوانين؟ خصص أحـد اجتماعـات الأسـرة لمناقشة قوانين الأسـرة والموافقة عليهـا وإدراجها داخـل القائمة. تأكد مـن استيعـاب القوانين واتفاق الجميع عليهـا. وقوانين الأسرة هى عبارات تعـبر عن الكيفية التى "مـن المتوقـع" أن تسـير عليها الأمـور داخل أسرتـك. على سبيل المثـال، تناول وجبـة العشاء فى تمـام السادسـة، وعلى الجميع أن يتواجدوا معًا أثناء تنـاول العشاء، كل شخص يتناول ما يحلو له أثنـاء وجبة العشاء، التنظيف بأنفسنا، تمتنع مشاهـدة التليفزيون أثناء تناول الوجبات، الاتصال بالمنـزل إذا كنـت تواجه مشكلة ما، أداء المهام المنزلية أولا ثم اللعب، لا للضرب والسباب، احترام خصوصيـات الآخرين، وهكذا. قـم بتعليق قائمة القوانين فى مكان يمكن للجميع رؤيته، أو بتقديم نسخة لكل شخص لكى يعلقها فى غرفته الخاصة. إن تقبل القوانين واتباعها ببساطة يمنح الجميع حياة ممتعة.



تقديم الدعم الأسرى والحصول عليه

الأسـرة هـى أول مكان نتعلم فيه كل ما يتعلـق بدعم الآخرين. خصص لقـاءً كاملًا لشرح مفهوم تقـديم الدعم والحصول عليه من الآخرين. ليصرح كل شخص فى دوره بما يهمه فى حياته الآن. ويستمع الآخرون بحرص شديد لما يقوله المتحدث، ثم يوجه الجميع له سؤالًا: "ماذا عسانا فاعلين لكـى نقـدم لك الدعم فى هذا الشأن؟" ناقشوا معا مـا يمكن لكل شخص تقديمه لدعم المتحدث. وربمـا تحتاج أيضًا لكتابة بعض الأفكار. وحتى الأطفال الصغار يمكنهم التحدث عن أمور صغيرة مثل العصفور. وربما كان ما يحتاجون إليه من دعم هو تنظيف القفص الخاص به. كن مبدعا فى مساعـدة الأطفـال على تحديد ما يهمهم وما يحتاجون إلى دعـم لإنجازه. استمع لكل شخص من خمس دقائق إلى عشر دقائق. تأكد من حصول كل فرد فى الأسرة على دوره.



أن تكون شخصًا بالغ الأهمية

يـا له مـن أمر مثير أن تكـون شخصية مهمة لمدة أسبـوع كامل. اجعل أصغر فرد فـى الأسرة أول شخصيـة مهمـة. وقم بلصق صور الأشخاص المهمين على الثلاجـة، أو فى أى مكان يمكن للجميع رؤيته. ويمكن للأسرة أن تبتكر مميزات من وجهة نظرها الشخصية. وإليك بعض الأفكار:

- كل ليلة تهرع الشخصية المهمة لتقديم المساعدة فى وجبة العشاء.
- قبل الخلود إلى النوم يعانق الجميع الشخصية المهمة بدفء.
- تختار الشخصية المهمة أكلة محددة.
- تحصل الشخصية المهمة على رسالة تشجيع أو حب من جميع أفراد الأسرة فى أى وقت خلال هذا الأسبوع.
- يتم إجراء مقابلة شخصية مع الشخصية المهمة من قبل أفراد الأسرة (انظر صفحة ٢٥٦).
- وخلال اجتماع الأسرة، يصرح أفراد الأسرة بشىء ما يعجبهم فى الشخصية المهمة.



٤٢٦

إيجاد حلول للمشكلات

يجب أن يتعلم كل فرد من أفراد الأسرة مهارة حل المشكلات ويستخدمها. بعض الناس يطلق عليها مهارة فض النزاعات، وإليك طريقة تطبيقها:

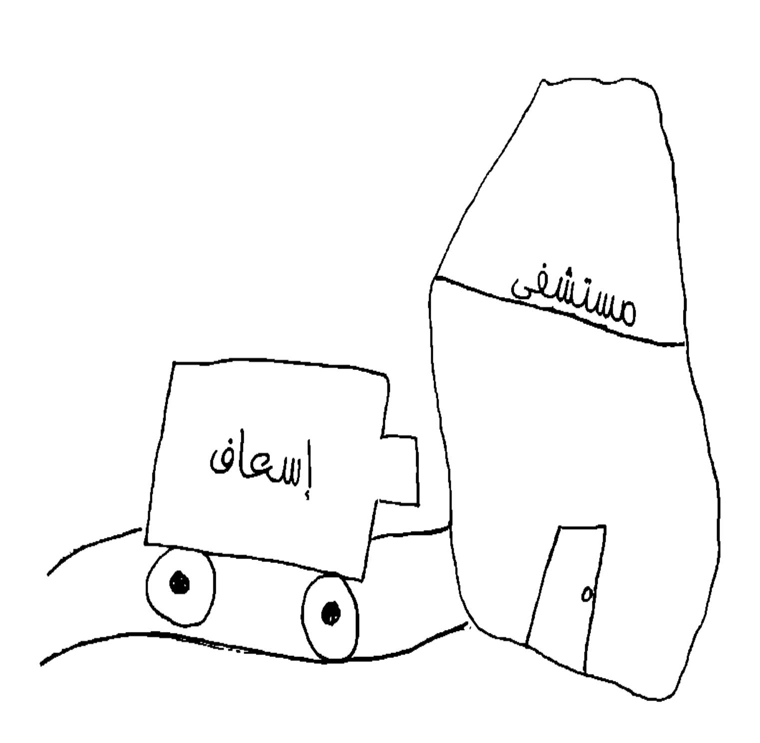
١. أولا حدد نوع المشكلة (شجار الأطفال الدائم على سبيل المثال).
٢. يصرح كل شخص بما يرغب فيه حيال المشكلة: "لا يمكننى أداء الواجب المدرسى عندما أسمع الصياح"، "لا يمكننى التركيز فى عملى"، "أشعر بالرعب عند سماع شجار كبير".
٣. ضع قائمة كبيرة بكل الحلول المحتملة لهذه المشكلة. عدِّد الحلول، مهما بدت تافهة. على سبيل المثال: يجب أن يكتب المتخاصمان عن المشكلة لبعضهما؛ عندما يبدأ الشجار، يجب أن يذهب الشخصان إلى المرآب ويغلقا الباب؛ ويمكن للمتشاجرين أن يطلبا التدخل من شخص آخر لحل المشكلة، وهكذا.
٤. تناولوا الحلول واحدًا تلو الآخر، وعندما تعثرون على حل يرضى الجميع، فقد توصلتم إلى الحل المناسب.
٥. تأكد من تنفيذ الحل خلال الأسبوع المقبل.

يستغرق حل المشكلات بعض الوقت؛ فهو يتطلب قدرًا من الحب والتفاهم. وتلك مهارة يستخدمها أطفالك فيما يتبقى من حياتهم، وهى جديرة بقضاء الوقت فيها!

٣٢٧

عقد اجتماع طارئ

بمجرد أن يصبح عقد الاجتماعات عادة داخل منزلك، وطريقة للتواصل ـ وقد تعلمتم طريقة حل المشـكلات ومهارات الاستماع ـ يمكنك توجيه الدعوة بعقد اجتماع طارئ إذا دعت الحاجة لذلك. ويمكـن لكل شخص أن يطالـب بعقد اجتماع طارئ إذا كان بحاجـة إلى الدعم، أو بحاجة لاتخاذ قـرار سريـع، أو لديه خبر مثير يود أن يعلن عنه. اجلسـوا معًا بهدوء مستمعين إلى كل شىء. وقبل اتخاذ أى قرار مهم، اجلسوا فى صمت لمدة ستين ثانية.

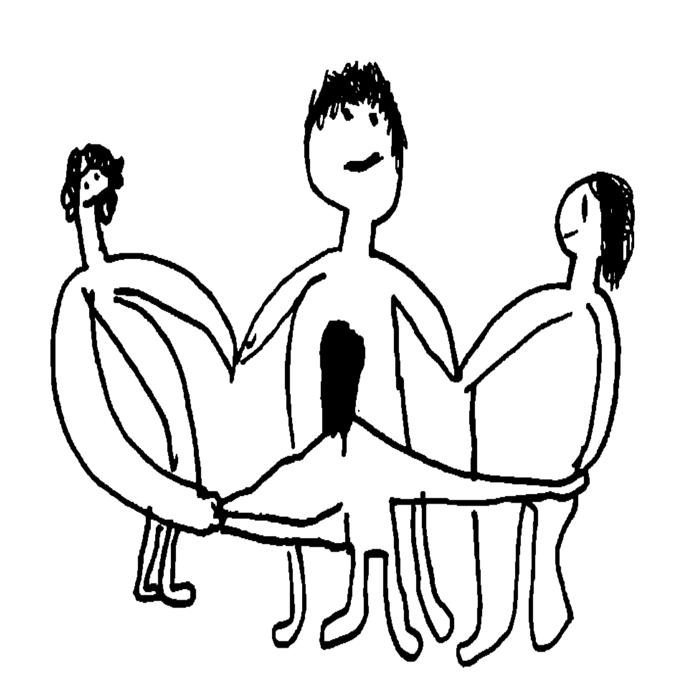


إنهاء الاجتماع بالحب

إن الطريقـة التـى يترك بهـا كل منكم الآخـر عقب انتهاء اجتمـاع الأسرة مهمة للغايـة. لا تغادر الاجتماع تاركًا أحد الأشخاص يشعر بالضيق أو الغضب. وهناك طرق عدة لإنهاء الاجتماع، ويجب أن يتفق أفراد الأسرة على طريقة الإنهاء. وإليك بعض الأفكار التى تساعدك فى هذا الشأن:

- قفوا معا فى دائرة وشبكوا أيديكم. ويبدأ القائد بضم يد الشخص الواقف على يمينه، وتنتقل الضمة هذه عبر الدائرة بأكملها.
- ويستطيع كل شخص أن يصرح بما يتطلع إليه فى الأسبوع المقبل.
- وليعانق أفراد الأسرة بعضهم بعضًا.

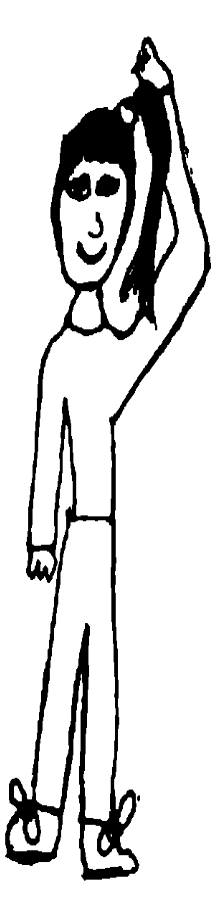
وبعد انتهاء الاجتماع، تناولوا معًا وجبة خفيفة.

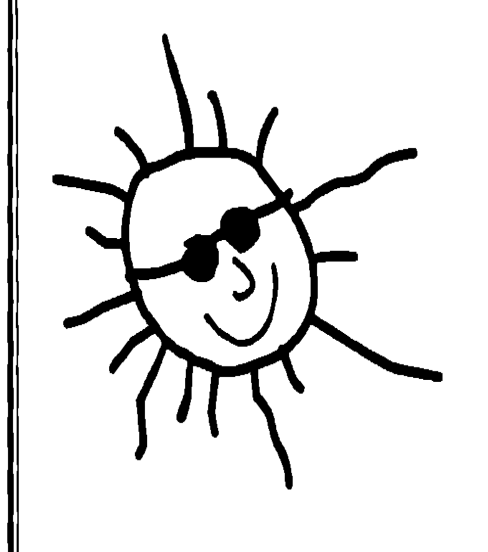


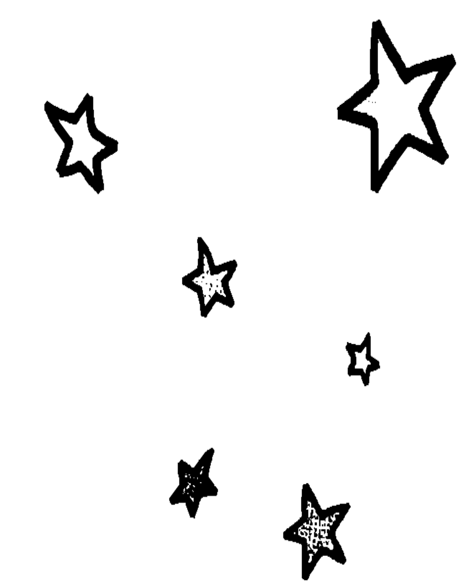
٣٢٩

جربها بنفسك

تعد جميع الأنشطة التى يحتوى عليها هذا الفصل نوعًا من الإرشادات، فهى تمدك ببعض الأفكار التـى تساعد على إنجاح الاجتماعات المنعقـدة داخل أسرتك. وفى النهاية اجتماعات الأسرة هذه لكـم أنتم، ولذلك خصص أحد الاجتماعات لمناقشـة ما يعجب الجميع ومـا لا يعجبهم فى شكل الاجتمـاع الـذى صممته. وإذا ساد جو المحاكمة على اجتماعاتكم فـى أى وقت، حيث تمتلئ باللوم وإصدار الأحكام، "توقفوا!" وتذكروا أنه من المفترض أن تكون الاجتماعات مصدرًا لتقديم الدعم والحب.

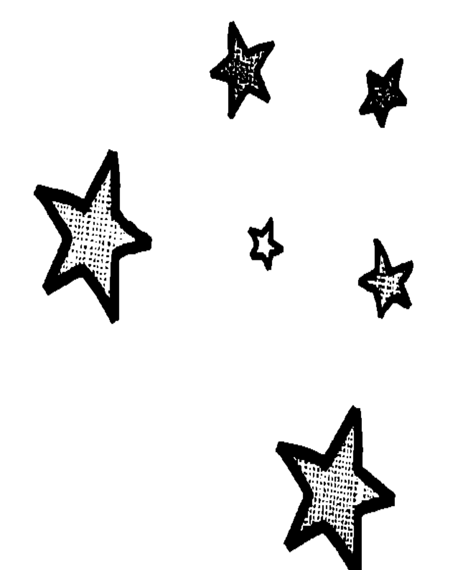


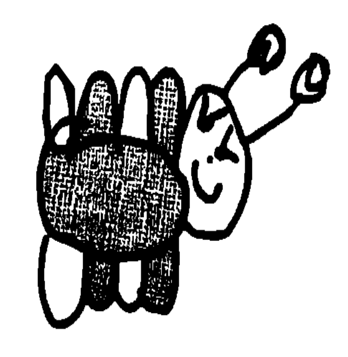


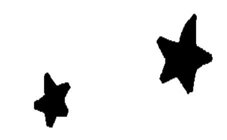


الجزء السابع:

امرحوا معًا









اللهو واللعب

مـن الضرورى أن يقتطع أفراد الأسرة من أوقاتهـم للّعب معًا. فالشعور بالضحك والمرح والمغامرة يخلـق نوعًـا من الذكريـات التى تستحضرهـا على مدار السنـين وترسم الابتسامة علـى الشفاه. والأسرة هى المكان الذى تربط فيه التجارب المشتركة بين حياة الأفراد لأعوام وأعوام.

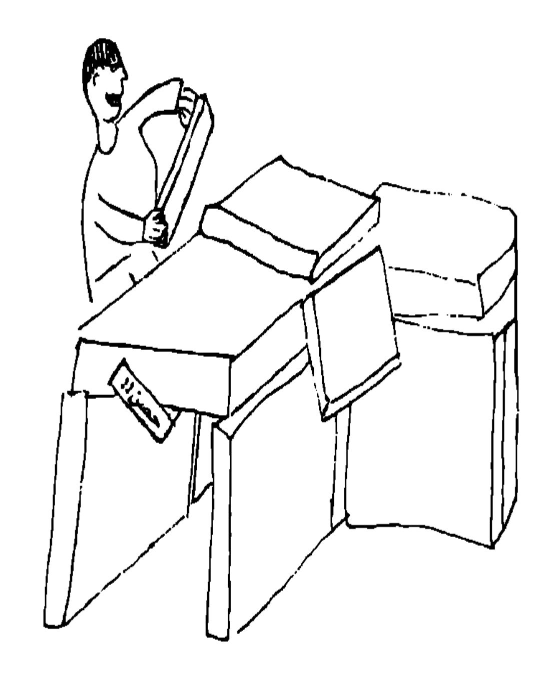
"الأسرة السعيدة ما هى إلا جنة الله على الأرض".

ـــ جون باورينج



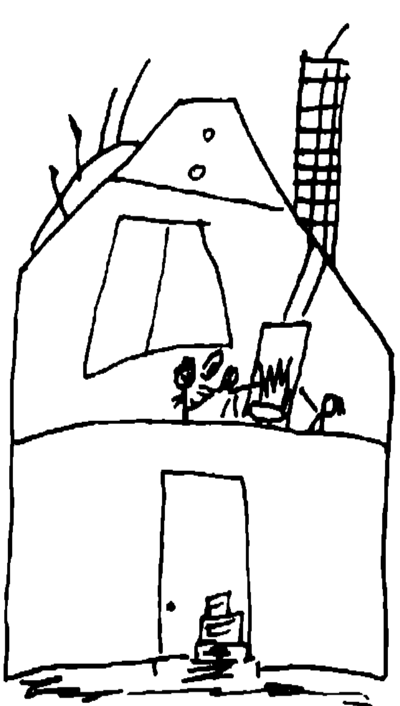
تذكر أن تلعب

يعـرف الأطفال كيف يلعبون، فتلك مهمتهم فـى الحياة. وإذا أمكن للكبار مشاهدتهم ومشاركتهم فى اللعب، فسوف يحتفظون بشباب القلب ويعرفون الكثير عن أطفالهم. اليوم، قوموا ببناء حصن معًا. هل تذكر الأوقات التى كانت فيها الأشجار والمرآب والصندوق القديم بالنسبة لك تعنى قضاء ساعات من اللعب؟ أخبر طفلك بأنك سوف تتبع خطاه وتساعده. قوموا ببناء الحصن أينما شئتم، بالداخل أو بالخارج، وبمجرد الانتهاء من بنائه، العبوا بداخله معًا لفترة من الوقت. التقط صورة لكما أثنا تواجدكما بداخله وقم بتعليقها لكى تذكرك بالاحتفاظ بالتوجه المرح داخل قلبك.



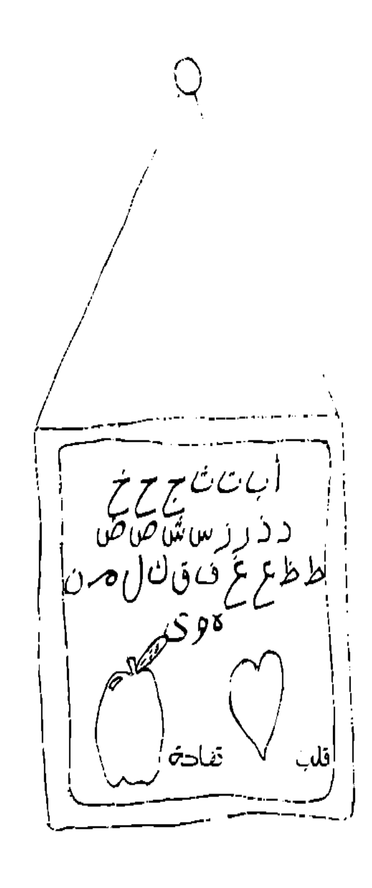
خطط لقضاء عطلة مصغرة داخل المنزل

عندمـا تفكر فى وقـت الراحة، لا تتجاهل خيار المكـوث فى المنزل والقيام بعمـل استثنائى. اجمع أفـراد الأسرة وخططوا لقضاء عطلة مصغرة داخل المنزل. وهـذه طريقة مخادعة نوعًا ما: لأنك ستحتـاج فـى أغلب الأحيان إلى التظاهر بالتواجد فى مكان آخر بينما تكون فى منزلك. ومن أجل ذلك، أطلق على منزلك فندقًا. قم باختيار المطاعم فى المنطقة التى ستتناولون بها الطعام، واختر بعض الأماكن المجاورة التى تجذب الاهتمام أو بعض الأحداث لحضورها. لا تقم بأداء أية مهمة منزليـة روتينية، وفكر فى تعيين مراهق من أبناء الجـيران للقيام بالأعمال المنزلية أثناء قضائك لإجازتك. قم بفصل الهاتف، واطلب البيتزا وتخيل أنها خدمة الغرف فى الفندق. أرسل البطاقات البريديـة إلى أصدقائك وأقاربك، والتقط بعض الصـور. فالعطلة هى أن تحصل على المتعة أينما كنت.



رواية القصص باستخدام الكلمات المفضلة

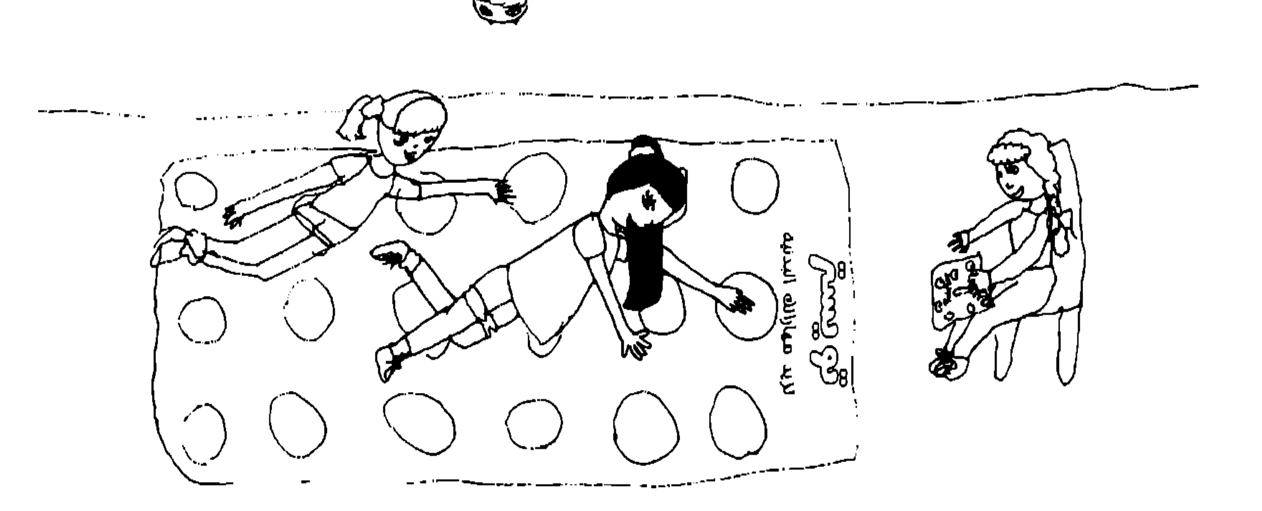
استمتع بعقد جلسة لرواية القصص باستخدام الكلمات المفضلة التى يسهم بها كل شخص. وإليك طريقـة التنفيذ: التفوا حـول المنضدة بحيث يمسك كل منكم بورقة وقلـم فى يده. يصرح كل فرد منكـم بالكلمـات المفضلة لديه ثم يقوم الجميع بكتابة تلك الكلمات فى أوراقهم. وعند الانتهاء من كتابـة عشر كلمات، ابدأ فـى رواية القصة. امنح كل شخص بضع دقائـق لإعداد قصته الخاصة داخـل عقلـه، مستخدمًـا الكلمات العشـر، وعندمـا يصبح الجميـع مستعدين، ابـدءوا فى رواية القصص. ويمكن أن تتم كتابة القصص وتأليفها أثناء روايتك.



الحديث عن ألعابك المفضلة

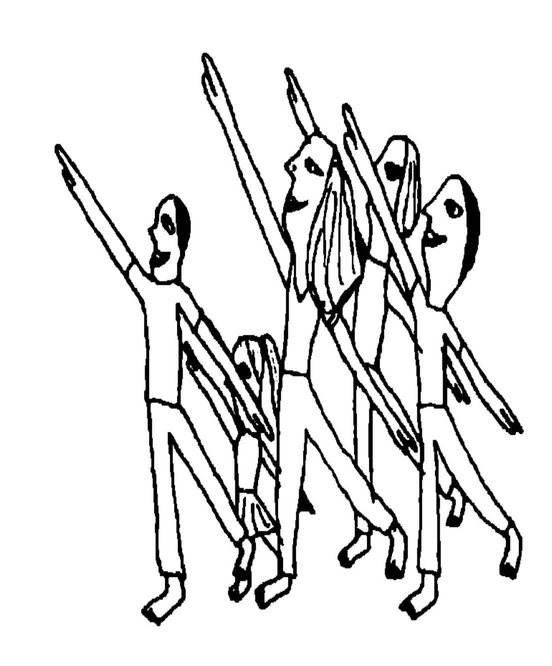
يبدأ الكبار فى إحدى الليالى بإخبار أطفالهم بكل ما يتعلق بألعابهم أثناء طفولتهم. وإذا استطعت أن تتذكر بعض التجارب بعينها، فحدثهم عنها: مواقف شهدتها مع عماتك أو أعمامك أو أصدقاء عائلتك. أخبرهم بمن علمك اللعبة، ولماذا أحببتها، ومع من كنت تلعبها. وإذا كانت اللعبة لا تزال تباع فى الأسواق، فقم بشراء واحدة وعلم أطفالك كيفية اللعب بها؛ أو علمهم أحد الألعاب المفضلة لديك.





اللعب عن طريق الرقص

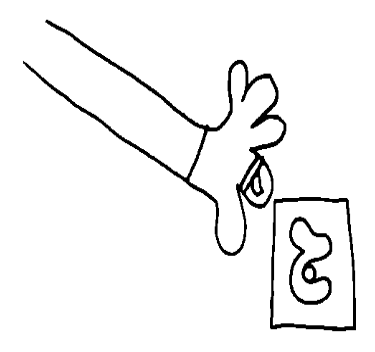
يجب أن يشارك الجميع فى هذه الرقصة. قم بتشغيل موسيقى مرحة يحبها الجميع وقم بإخلاء مساحة كبيرة. يبدأ أحد الأشخاص، باعتباره القائد، باتخاذ بعض الخطوات المضحكة حيث يمكن للجميع اتباعه لبضع دقائق. وعندما ينقر القائد على كتف شخص آخر، يقلده الآخرون بخطواتهم الراقصة لبضع دقائق قبل أن ينقر كتف القائد التالى. استمر فى اللعبة إذا راق لك ذلك. وإذا أحب الجميع فكرة الرقص، يمكنكم الاستمرار وتنفيذ الرقصة معًا.



ألعاب تمارسها أثناء قيادة السيارة

ابـدأ فى ممارسة مجموعة الألعاب التى يعرفها الجميـع والتى يمكنكم لعبها أثناء قيادة السيارة. كلـف كل شخص بمهمـة البحث عن إحدى ألعـاب السيارات أو ابتكارهـا. ويتحمل كل من يحضر اللعبـة مسئولية معرفة قوانينها وتعليمهـا للآخرين، وتسجيل النتائج إذا لزم الأمر. بعض الألعاب البسيطة التالية يشترك فيها الجميع، وهى تسبب مزيدا من السعادة والترابط على الطريق:

- لعبـة الأسئلـة العشرين (قم باختيار شخصـ ما أو مكان ما أو شىء مـا ويبدأ الأشخاص فى طرح عشرين سؤالاً قبل تخمين ماهيته. ويجب أن تتم الإجابة على الأسئلة بنعم أو لا فقط).
- لعبة تداعى الأفكار (قل أية كلمة، ثم يقول شخص آخر أية كلمة تخطر بباله. استمر على هذا النحو: طائر...بطير...طائرة...عطلة...وهكذا).
- لعبة الإضافة إلى القصة (يبدأ شخص ما رواية قصة. وبعد مرور بضع دقائق، يقول: "مرِّر". وعلى الشخص التالى أن يضيف إلى القصة لفترة من الوقت، واستمر على ذلك).

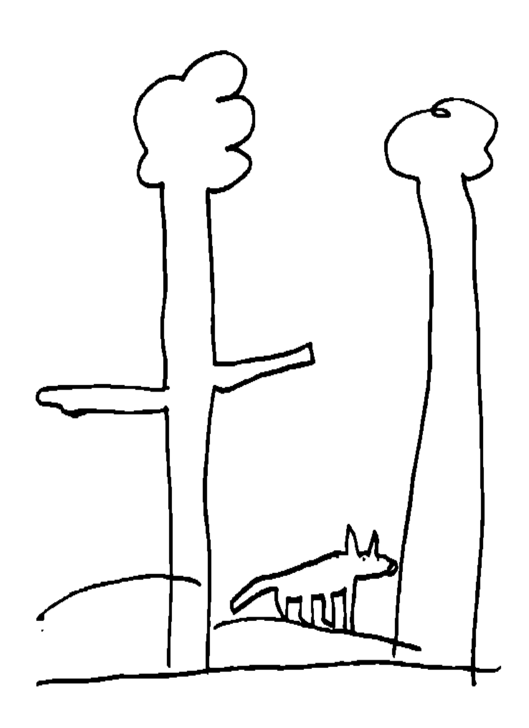






ذئب فى الغابة

مـع نهاية اليـوم، يشعر بعضنا بتعب شديد يمنعنا من اللعب. ها هـى لعبة تريح الجميع وتشعرهم بالمتعة فى الوقت نفسه: تخيل غرفة المعيشة كما لو كانت غابة بها ذئب واحد وعدة حيوانات أخرى تحيـط به. يلعب أحد الأشخاصـ دور الذئب، بينما يتظاهر الآخرون بأنهم حيوانات الغابة. وترقد الحيوانـات علـى أرض الغابة فى سكون تـام فاتحين أعينهم على مصر اعيهـا. ويمتنع القيام بأية حركة إلا من أجل التنفس والغمز وحركة العينين. وسوف تصبح خارج اللعبة إذا أمسك بك الذئب بينما تُغير وضعك بأية حال. ويصرح للذئب بمحاولة تغيير أوضاع الحيوانات بأية طريقة تروق له مـن دون لمس: وإنما عن طريق تكوين أشكال مضحكة أو إصدار أصوات غريبة أو عن طريق المزاح والنكت. والفائز فى هذه اللعبة يلعب دور الذئب فى المرة التالية.

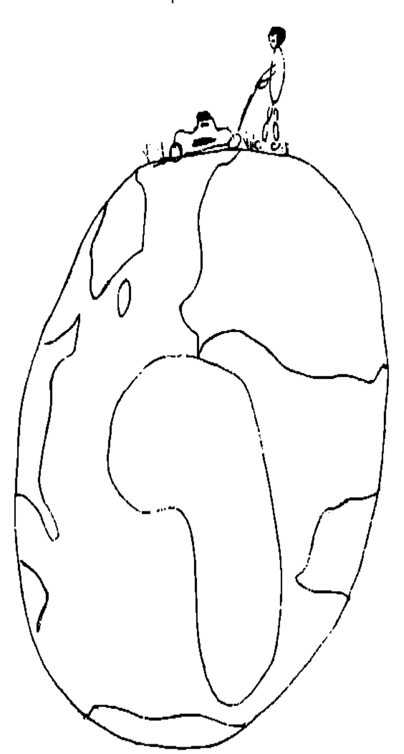


٣٣٧

اللعب فى العمل

بالنسبـة للأطفال، يعد اللعب والعمل وجهين لعملة واحدة. وبأخذ هذا المفهوم بعين الاعتبار، حوِّل كل صغـيرة وكبيرة فى أعمال المنـزل إلى لعبة: تقليم الحشائش الضارة تصبح لعبة عمل تصفيف شعر للطبيعة الأم، ويصبح تفريغ القمامة هو إطعام حيوان القمامة، ونفض الغبار من فوق الأثاث يصبـح إزالة طلاء الأظافر، وهكذا. العب بعض الألعـاب أثناء التنظيف: كلف كل شخص بالقيام بإحـدى المهـام ثم اضبـط المنبه والفائز يكون هــو أو أى شخص ينتهى من مهمتـه، أو عندما يدق جرس المنبـه يبدأ الجميع فى البحث عـن الكنز من أجل الحصول على وجبـة سريعة مخبأة. قم بتشغيـل موسيقـى وتراقصوا عليها أثنـاء تنظيف المنزل. والفكرة هى تحويـل العمل إلى متعة بأى شكل كان، مساعدًا الجميع على تجميل المنزل وهم سعداء بذلك.

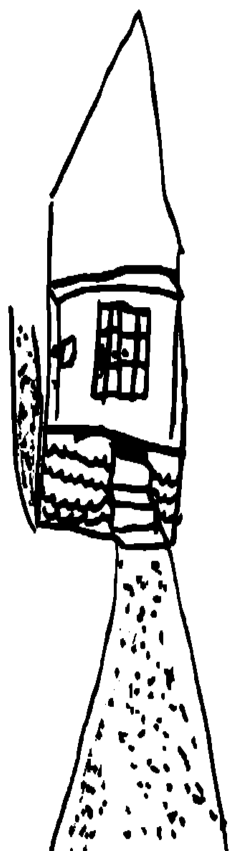
٣٣٨



٣٣٩

دع خيالك يعمل

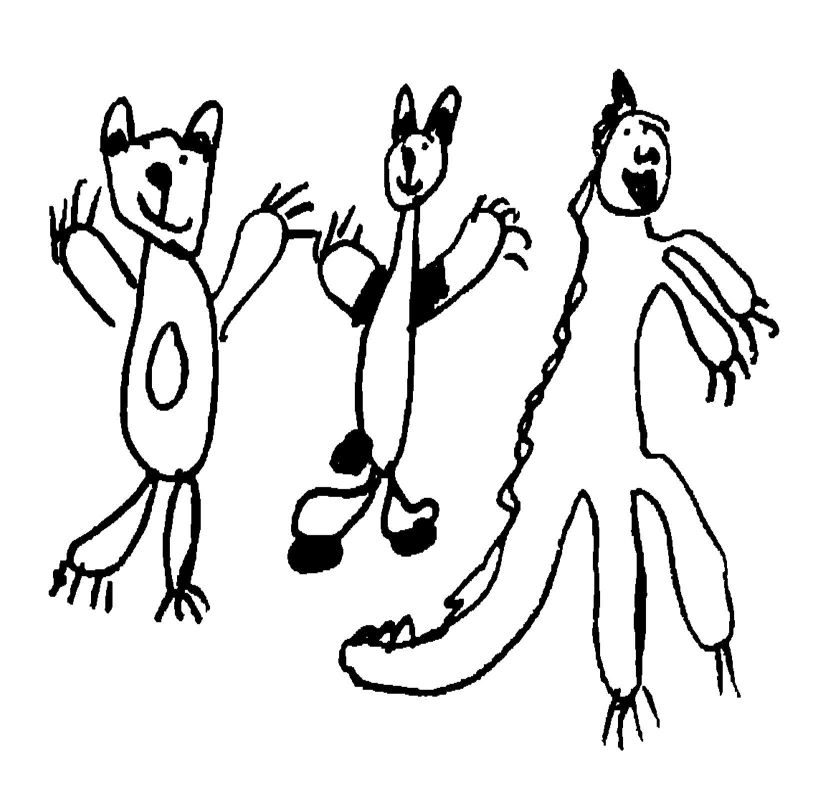
الحلـم هو إحدى المتع التى نقـوم بها. باعتبارنا بالغين، فإننا نحتفظ بأكبر قدر من الواقعية داخل عقولنـا ولا نعطيهـا مجالاً لكى تنطلق. أحضر بعض الأوراق وأقـلام الرصاص وأقلام التحديد... اجلسـوا معًـا على الطاولة وليبدأ كل منكم فى رسم بيت أحلامـه الخاص. ولا ينبغى أن يكون هذا البيـت دقيقًا من الناحية المعمارية ولا تبدو هيئته كالمنزل بالفعل. وبعض الخطوط البسيطة يمكن أن تمثـل حظيرة الحصـان أو مكتبة بسيطة. ارسم مـا بالخارج أو الداخـل أو كليهما معا، وأمهل الجميع فسحة من الوقت حتى ينتهوا من الرسم، ثم امنح كل شخص فرصة الحديث عن رسمته: كيف يمكنه تأثيث الغرف؟ وما الألوان المستخدمة؟ وهل سيكون المنزل فى الريف أم المدينة؟ أطلق العنان لخيالك!



٣٤٠

تسلية بعضكم البعض

إذا كانت أسرتك لا تضم أربعة أفراد على الأقل، فاستعن بالأجداد، الأعمام والعمات، والجيران، والأصدقـاء حتى تتمكنوا من أداء مسرحية هزلية معًا. قسموا أنفسكم إلى مجموعتين، حيث تقوم كل مجموعـة بتمثيـل مسرحية هزلية عن حدث مضحك يتعلق بالحيـاة الأسرية. خذوا من الوقت مـن ١٥ إلى ٣٠ دقيقـة تستعدون فيها. يمكنكـم ترتيب الأثاث من أجل تكويـن المسرح: استخدموا الأعمـدة، اصنعوا بعض الأزياء البسيطة، استخدموا المكياج، أو المؤثرات الخاصة وهكذا، واجعلوه معقدًا أو بسيطًا كما يحلو لكم. وعندما يستعد الجميع، قوموا بتمثيل المسرحية.



خمِّن من هو القائد

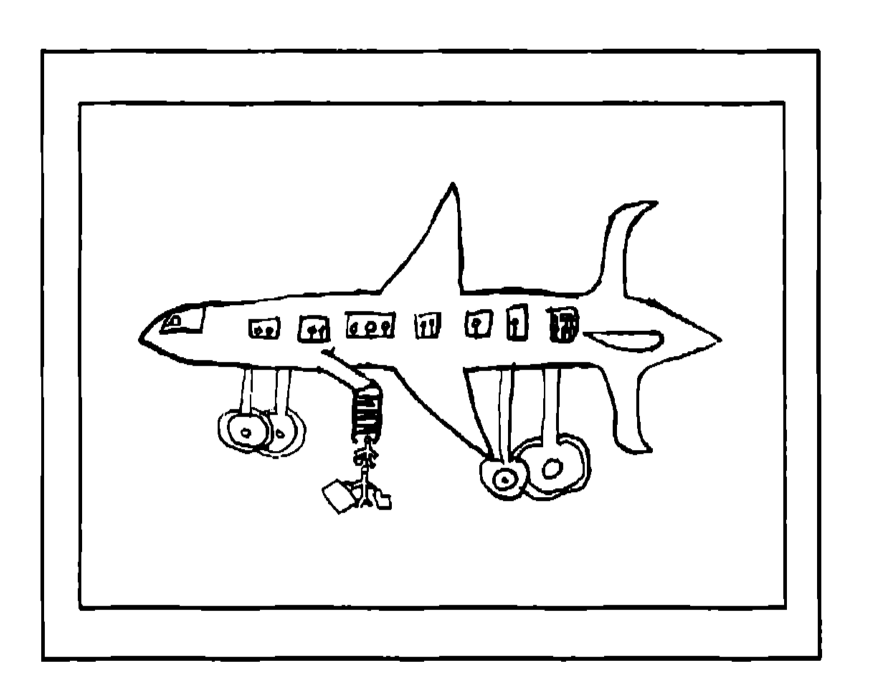
تلك لعبة لعكس الصور، حيث يقلد كل شخص فيها حركات القائد. لكى تمارس اللعبة، يقوم أكبر أفراد الأسرة بدور القائد أولا. وبينما يتحرك القائد، يقوم الجميع بتقليد حركاته تمامًا فى الوقت نفسه. وأثناء جلوسكم على هيئة دائرة، يصدر القائد بعض الحركات البطيئة بذراعيه أو قدميه أو رأسه، وعلى الآخرين أن يقلدوا الحركات البطيئة نفسها. دع كل شخص يقد لبضع دقائق - هذه هى اللعبة. والآن سترون المتعة فيها، حيث يترك أحد الأشخاص - يقوم بدور المحقق - الغرفة بينما يختار الآخرون القائد فى سرية تامة. وعندما يتم استدعاء المحقق ثانية، تبدأ لعبة الحركة من جديد، ويصبح هدف المحقق هو اكتشاف من كان القائد. وما إن يتم اكتشاف القائد، يلعب هذا


الشخص دور المحقق القادم وتستمر اللعبة.



ذكريات البطاقة البريدية

أينما ذهبت فى عالمنا المعاصر، تجد بطاقة بريدية تصحبها صورة لذاك المكان. اجعل منه تقليدا أسريًّا أن تقوموا بشراء بطاقة بريدية من كل مكان تذهبون إليه. وكلما اشتريتم بطاقة، يقوم أحدكم بكتابة رسالة قصيرة على ظهرها. تتضمن التاريخ والأحداث أو الذكريات الخاصة وأسماء جميع الأفراد الحاضرين وأعمارهم. قوموا بإرسال البطاقات إلى المنزل عبر البريد لأنفسكم واجمعوها معا فى صندوق خاص. وكلما رغب أحدكم، يمكنكم ممارسة لعبة "اختر إحدى البطاقات". وأيًّا كانت البطاقة التى يقع عليها اختيارك، فأخبر الآخرين بقصة صورة المكان الموجود بالبطاقة.





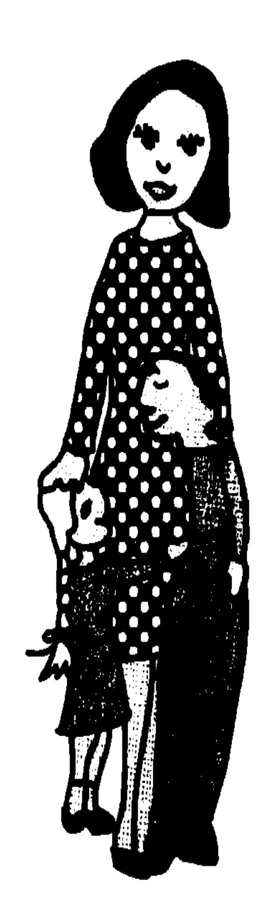


الدعابة

ليس هناك ما يخفف الأعباء عن الذهن أكثر من صوت الضحك. إن العائلات التى تقدر قيمة الدعابة والتى يضحك أفرادها معًا وتستمتع بصوت البهجة، تمتلك الدواء الذى لا يمكن شراؤه بالمال. وأولئك الذين يصادقون الضحك يتعلمون مبكرًا كيفية عيش حياة بلا تعقيد، مدركين الدعابة الكامنة داخل الأحداث والتجارب اليومية. فالضحك يستطيع تحويل أية لحظة إلى مكان سهل وممتع ولطيف.

" يمكن أن يكون الضحك أكثر إرضاءً من إظهار الاحترام؛
وأثمن من المال؛ وأكثر قدرة على تخفيف الهموم عن القلب" .

ـــ هاريت روكلين



فكر فى أمور تافهة

الدعابـة هـى أحد الأمور التى يمكن أن تحول مسار اليوم. فهى تحـول الشعور بالضغط أو الغضب أو الحـزن أو الإحبـاط إلى موجات مستمرة من الضحك. كيف يمكننـا تعليم أطفالنا التمتع بروح الدعابـة فـى الحياة والضحك وعدم حمـل الأمور بمحمل الجد دائمًا؟ فـى الواقع، يملك الأطفال حسًّـا دعابيًّـا غـير عادى. والآبـاء المستعـدون للتعامل مع الأمـور بدعابة ينمون هـذا الحس لدى أبنائهـم. أصـدر بعض العبـارات التافهة التى تحول شيئًا ما إلى آخر. علـى سبيل المثال: "ماذا لو كانـت الفئران زرافات، أمـا كانت تبدو مضحكة مـع الرقبة الطويلة حيث تـأكل الأوراق من أعلى الأشجـار الطويلة؟"، "ماذا لو عشنا داخل شجرة مثـل السنجاب؟"ثم اجعل طفلك يدلى بعبارته أيضًا. والاحتمالات لا نهاية لها. ستستمتع بممارسة هذه اللعبة أثناء القيادة؛ فلا تندهش إذا طلب منك طفلك أن تلعبها يوميًّا.





٣٣٣

كتب النكت

هناك العديد من كتب النكت والألغاز، مثل نكت المدارس، ونكت اللعب بالكلمات، ونكت الحيوانات، والنكت الموجودة على المواقع الإلكترونية المتعددة. قم بشراء أحد كتب النكت أو تصفح أحد المواقع الإلكترونيــة من أجل الحصول على نكتة أو لغز لترويها لأطفالك. وساعدهم على تعلم النكت التى تعجبهــم حتى يمكنهم إخبار أصدقائهم بهــا، أو أجدادهم أو معلميهم. وما إن يتعرض طفلك إلى النكــت والألغاز، ربما يبدأ فى ابتكار نكته وألغازه الخاصة. اضحك على كل نكتة يرويها لك طفلك مهما بلغت درجة سخافتها، وتذكر أنه لا يزال يتعلم، وأن ابتسامتك أو ضحكتك سوف تشجعه على الاستمرار فى المحاولة.



اقرأ القصص والقصائد المضحكة

إن كثرة تعرض الطفل للقصص المضحكة من شأنه أن يوسع خياله. وفيما يلى قائمة بالكتب المضحكة التى قد تبحث عنها فى المكتبة:

للأطفال من ٢-٥ سنوات:

The Little Boy Laughed تأليف "لوسى كوزينس"

Cloudy With a Chance of Meatballs تأليف "جودى باريت"

Thomas' Snowsuit تأليف "روبرت مانش"

للأطفال من ٥-١٠ سنوات:

Ready...Set...Read-and Laugh: A funny Treasury for Beginning Readers

تأليف "كول" و "كالمنسون"

Laughing Out Loud تأليف "جاك بريلوتسكى"

للأطفال من ١٠-١١ سنة:

Alpha Beta Chowder تأليف "جين" و "ويليام ستيج" (شعر)

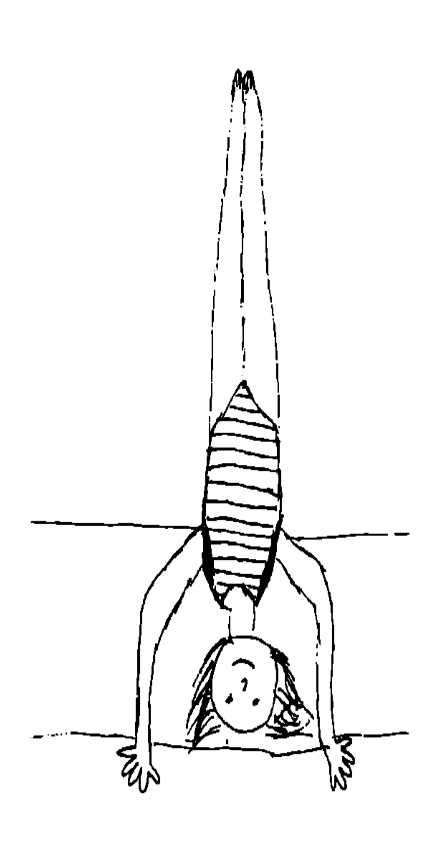
The Great All-Time Excuse Book تأليف "مورين كوشنر" (هذا كتاب ابنتى المفضل، وهو كتاب رائع بالنسبة للأطفال قبل سن المراهقة لأنه يمدهم ببعض الطاقة بطريقة مضحكة. وها هو العذر المفضل لديها الموجود فى الكتاب: "لم لا تجيبين عن أسئلتى؟"، "أنتظر سؤال الاختيار من متعدد").

وإذا أمكنك العثور على أى كتاب مفضل، فقم بمراسلتنا على دار سورسبوكس لكى نقوم بإضافته إلى القائمة!

٢٣٢

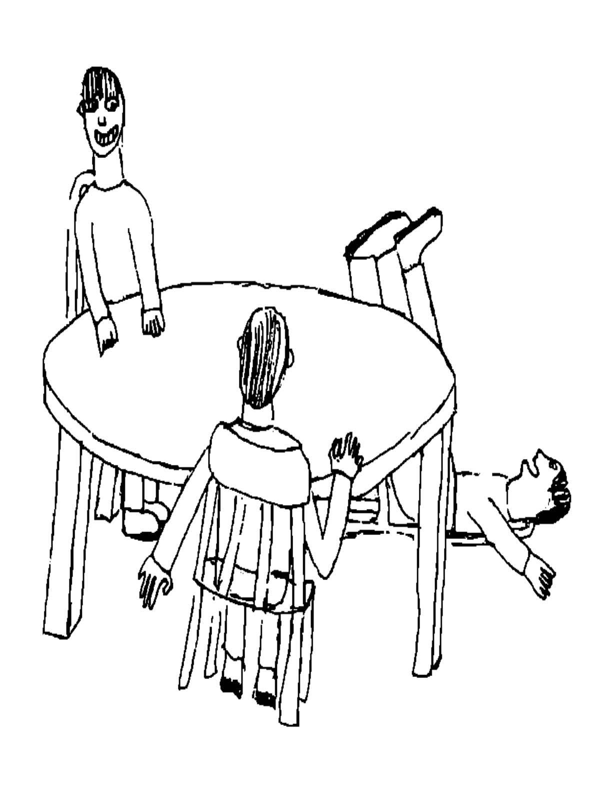
غيِّر القصة

ثمة طريقة ممتعة لإضافة الحس الدعابى إلى تلك القصة التى قرأتها للمرة العاشرة، هى أن تغير فيهـا دون أن تخبر طفلك بذلك. اجعلهـا تافهة، غيِّر أدوار الشخصيات، ضعها فى مكان مختلف، اجعـل الشخصيات تنطـق كلمة معكوسة، اجعـل الشخصيات توجه مقولـة مضحكة لطفلك مثل: "إذا كنـت ترغـب فى معرفـة ما يحدث بعد ذلك، فقف علـى رأسك". ومن الممتـع أيضا أن تروى قصـة بمجرد النظر إلى الصـور فقط دون قراءة الكلمات. وهذه الطريقة يمكنك أن تضفى عليها روح الدعابـة كمـا يحلو لك. وسوف يروق لطفلك أن يروى قصة أيضًا، ولذلك شجع طفلك على أن يصبح راويًا فى المستقبل.



شرائط الفيديو الأكثر فكاهة على الإطلاق

لقـد جاءتك الفرصة لكى تصبح نجمًا سينمائيًّـا. إذا لم تكن لديك كاميرا فيديو، فاستعر واحدة من أحد أصدقائك لليلة واحدة فقط. فكر فى الأمور التى قد تبدو مضحكة على الكاميرا، أو حاول فقـط التقاط صور للأشخاص بينما يقومون بأعمال مضحكة بشكل طبيعى. والأطفال يبرعون فى جلـب الأفكار، وبالتالى دعهم يلعبـوا دور القائد. وبمجرد الانتهاء من تسجيـل الأفعال المضحكة، اجلسـوا أمام التليفزيون وشاهدوها. وسواء كانت المشاهد مضحكة أم لا: فسوف يضحك الأطفال وهم يشاهدون أنفسهم بينما يحاولون التحلى بروح الدعابة.



مسابقة "هل يمكنك أن تتميز فى ذلك؟"

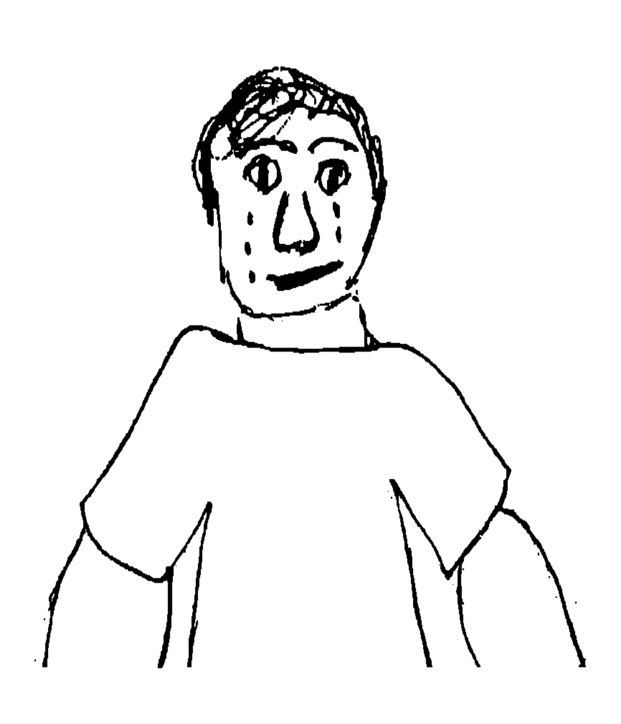
تقـع الأحداث المضحكة داخل الأسرة طوال الوقت: شخص ما أخطأ فى ارتداء ملابسه الداخلية، اشـتراك الأطفال فـى سباق العدو للخلف ووقوع أحدهم فى البحـيرة، تجيب الأم المكالمة الهاتفية وتتحـدث لـمدة خمس دقائق دون أن تـدرك أن المتحدث ناظرة المدرسة وليسـت صديقتها المقربة، شخص ما أخطأ فى قول كلمة أثناء حديثه، وهكذا. ليس من الجيد دائمًا أن تكون الشخص الذى يقـوم بالفعل المضحك: أحيانًا ما يكـون ذلك أمرًا محرجًا ويشعرك بسخرية الآخرين منك. غالبا مـا يكـون أفضل عمل يقوم بـه الطفل عندما يتعرض لموقف محرج هو الضحـك. ويمكن للآباء أن يساعـدوا الطفل علـى تنمية حس الدعابة لديه عن طريق رواية المواقـف المضحكة والمحرجة التى يتعرضون لها يوميًا. أقم مسابقة "هل يمكنك أن تتميز فى هذا؟" عقـب تناول وجبة العشاء فـى إحدى الليـالى. والقاعدة الوحيدة لهـذه المسابقة هى أن الموقف المضحك يجـب أن يكون عفويًا، فلا يمكـن ابتكاره فقط من أجل المسابقـة. وعلى كل شخص أن يروى للجميـع موقفا مضحكًا رآه أو قام به ثم يصوت أفراد الأسرة على أكثر موقف مضحك على الإطلاق.



٣٤٩

السخرية من أحد الأشخاص

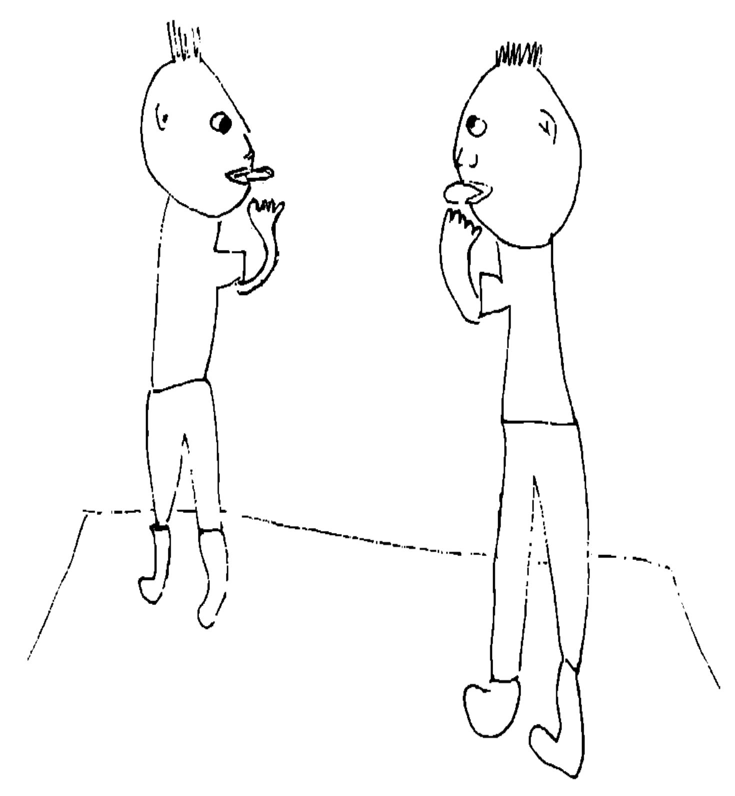
يجب أن يتعلم الأطفال أن السخرية من الآخرين تؤذى مشاعرهم. فليس من المضحك على الإطلاق أن يصف أحد الأطفال طفلًا آخر بأنه بدين، ويبدأ جميع الأطفال فى الضحك. والطريقة الوحيدة لمنع حدوث ذلك هى أن تنفذ ما يلى عند سماع السخرية: سل طفلك عما يعتقد أنه مضحك فيما قاله؟ ثم اجعله يغمض عينيه ويتخيل كما لو كان هو ذاك الشخص الذى سخر منه. كيف سيكون شعوره؟ دعه يخبرك بصراحة عن شعوره وقتها. ربما يستغرق الطفل وقتًا طويلًا فى استيعاب الأمر، ولكنه إن اضطر فى كل مرة للتفكير فى مشاعر الآخرين، فسوف يتعلم الرحمة ويعلم أن الدعابة لا ينبغى أن تكون سخيفة.



لعبة "أضحكنى"

إنــه لأمر ممتع أن تجعل شخصًا آخـر يضحك. يمكن أن تمارس الألعاب التالية عن طريق التفاف الجميع على شكل دائرة، أو جلوس شخصين فقط مقابلين لبعضهما:

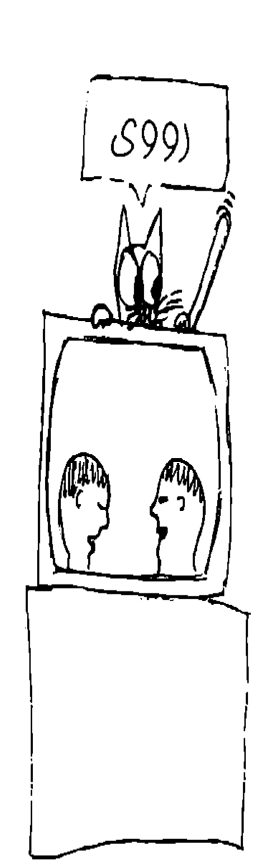
- مــرر الضحكة: أولاً يقـول الشخص "ها" بوجه عادى، ثم يقول التـالى "ها ها" بوجه عادى. وتستمرون فى قول "ها" حتى يضحك أحدكم، ومن ثم يخرج هذا الشخص من اللعبة.
- مــرر حركـة الوجه: وفـى هذه اللعبـة نكـوّن أشـكالا مضحكة بالترتيـب حتى يضحـك أحد الأشخاص.
- أقــم مبـاراة التحديق: حيث يحدق كل منكم إلى الآخر دون أدنــى تعبير حتى يبدأ أحدكم فى الضحك.



تمثيل العبارات التافهة

إذا كانت أسرتك تحب المسرح، فإليك مسرحية فكاهية من أجلكم. أولاً، اكتب، فى بطاقة مفهرسة، عشرين عبارة كما يلى:

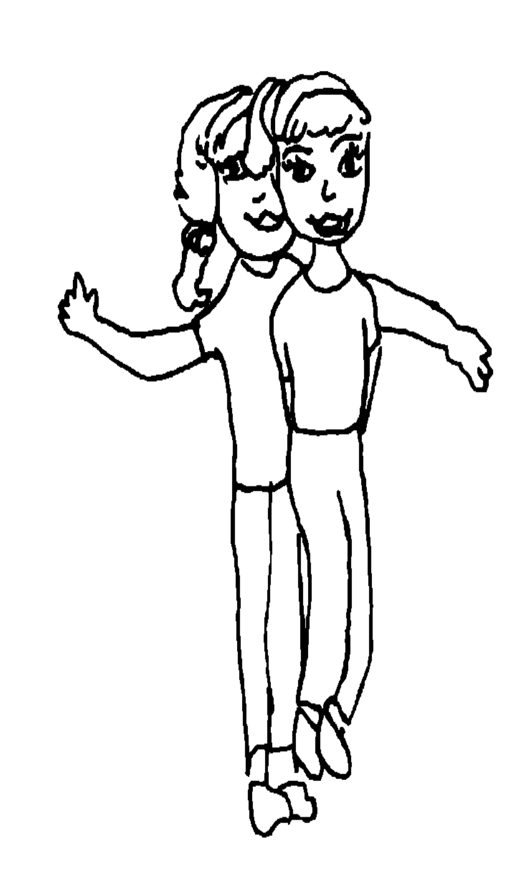
انظر، قفزت قطة من الشباك!
يجب أن أذهب إلى الحمام.
هل يمكنك أن تصدق ما فعلته "ألين"؟
ذاك كان يوم الزلزال.

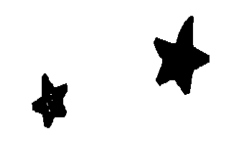


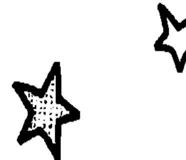
ثم، اتفقوا معًا على مشهد تقومون بتمثيله، مثل الذهاب إلى حديقة الحيوان. أو ركوب الخيل. أو المرور باختبار فى المدرسة، أو حضور إحدى حفلات أعياد الميلاد. قم بوضع جميع العبارات مقلوبة على الأرض حيث تقومون بتمثيل المشهد. ابدأ فى تمثيل المسرحية، ومتى أعجبت أحدكم، يمكنه أن يختار إحدى البطاقات ويقرأ ما بها. وستكون العبارات مضحكة دائما لأنها خارج الموضوع تماما! قم بوضع عبارات أكثر واستمر فى اللعبة. وربما يكون من الممتع تسجيل هذا النشاط على شريط فيديو.

الأيدى التى تُضحكك

تحتاج إلى شخصين للقيام بهذا النشاط، يقف أحدهما أو يجلس أمام الآخر مباشرة مخبئًا يديه وراء ظهـره. حاول ألا تظهر ذراعـى الشخص الأمامى، ثم يمد الشخـص الخلفى ذراعيه ليطوق الشخص الأمـامى ويقـوم بكل حـركات اليـد. ويقوم الشخص الأمامى بتكوين أشكال على الوجه أو إصدار بعض الكلمات. ويمكن للجمهور أن يصيح لهما ببعض المشاهد لكى يقوموا بتمثيلها مما قـد يستلزم العديد من حركات اليد: تناول الطعام فـى كافيتيريا المدرسة، غسل الوجه والأسنان، حلاقـة الأب ذقنه، تكوين أشـكال معا، تلوين صورة، وهكذا. امنح جميـع الأفراد فرصة إضحاك الأسرة.







التقاليد

التقاليد هى ما نقوم به من أفعال داخل الأسرة، عامًا بعد عام، مما يخلق ذكريات تستمر فى حياة الأجيال القادمة. وعندما يتناقل أفراد الأسرة التقاليد، فإنهم يبنون رابطة خاصة من التجارب المشتركة. وما يقع عليه اختيارنا من تقاليد يحدد طريقة الأسرة الفريدة لخوض الحياة معًا. ومن ثم تصبح التقاليد بمثابة الخريطة التى توضح طريق الرحلة التى تخوضها الأسرة.

"إن تذكر الماضى
يمد الحاضر بالقوة".
ـــ فاى ميان نج



ابتكر تقليدًا أسريًّا

التقليد الأسرى هو طريقة معتادة للقيام بفعل ما يتم توارثه على مر الأزمان. وهو أمر يشعر جميع أفـراد الأسرة بالمتعة كلما فعلوه مرارا وتكرارًا، أمـر طبيعى يصبح خاصًّا للغاية بالنسبة للأسرة. والتقاليد تقرب أفراد الأسرة من بعضهم. فكر فى الأمور التى تقومون بها معًا كأفراد أسرة واحدة والتـى ربمـا ترغب فى نقلها للأجيال القادمـة. تذكر أن التقاليد لا ينبغـى أن تكون قديمة للغاية، وإنما يمكن ابتكارها اليوم. وإليك بعض الأفكار:

تناول الفطائر المحلاة صباح يوم الأحد

الخروج فى نزهة شهرية عند اكتمال القمر

الذهاب إلى مدرسة معينة

تناول الشاى بعد الظهيرة

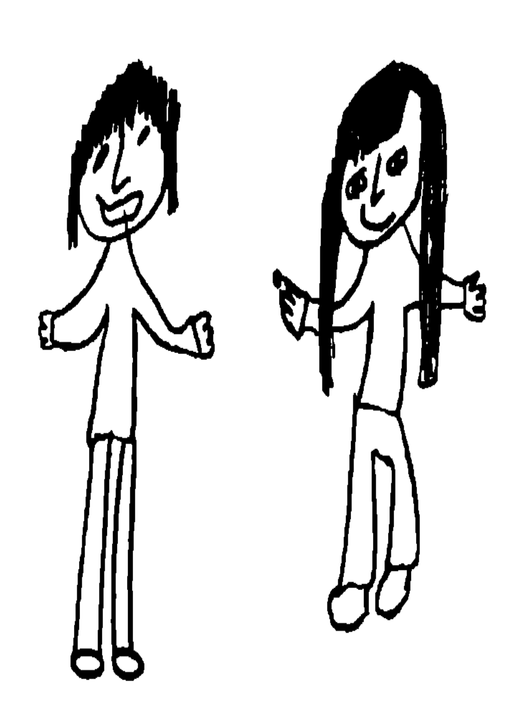
تجاذب أطراف الحديث بعد تناول وجبة العشاء

والاحتمـالات لا حصـر لها. فكر فى أحـد التقاليد التى يرغـب أفراد أسرتك فـى اتباعها اليوم، وابدأوا فى تنفيذه.



الأمنيات الطيبة

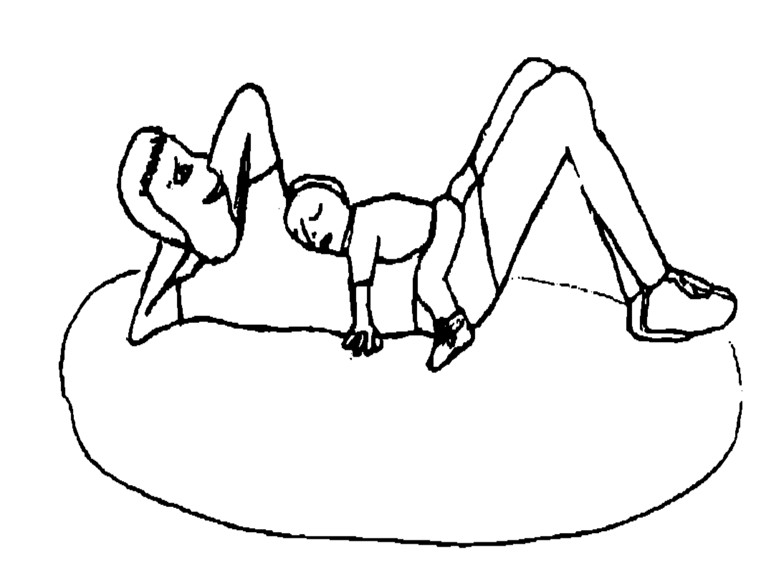
"اعثر على عملة نقدية، التقطها، وسوف تحظى بحظ سعيد على مدار اليوم!" لقد أصبحت العملة علـى مـر العصور رمزًا للحظ السعيد. إن تمنى أمنية ما علـى عملة نقدية ثم تقديمها لأحد أفراد الأسـرة من شأنه أن يظهر اهتمامك به. املأ إناءً زجاجيًّا بالعملات النقدية؛ وسوف يصبح ذلك بنـك الأمنيات الخاص بـك. ابدأ فى تطبيق هذا التقليد فى مناسبـة خاصة مثل عيد الميلاد، يوم التخـرج، أول يوم أو آخر يـوم فى المدرسة، تحقيق إنجاز أو الحصول علـى جائزة خاصة، وظيفة جديدة، حفل خطوبة، أو حفل زفاف. عندما يحين موعد تمنى الأمنيات على العملة النقدية، يأخذ كل مـن له أمنية طيبة عملة نقدية من بنـك الأمنيات ويقدمها وهو يصرح بأمنيته الخاصة. وربما تقـدم أمنيـات العملة أيضًا بشكل فردى، لشخص مريض أو حزين أو خائف أو بحاجة إلى الدعم. وإذا كان أحد أفراد الأسرة يعيش بعيدًا، فلم لا ترسل إليه أمنية العملة عن طريق البريد؟



٣٥٥

إنه أمر معنوى

عندما يحل موعد عطلة تقديم الهدايا المقبلة، فكر فى البدء فى اتباع تقليد تقديم الهدايا المعنوية. تحدثـوا، كأفراد أسرة واحدة، عن الهدايـا المعنوية التى قدمت إليكم خلال العام الماضى: ضحكة صديـق، مد يد العون، كلمات تشجيعية خاصة، حضور شخص ما أحد الأحداث أو الحفلات، لمسة حنونـة، كتف تحتضنك أثنـاء بكائك، نصيحة معينـة، الاستماع إليك، تجربة سعيـدة، أو صديق متفاهم. ثم يختار الجميع فى خصوصية هدية معنوية ليقدمها إلى من يحب. اكتب اسم الهدية أو قم برسمها، وضعها فى ظرف، ثم قدمها ببهجة!



٤٥٦

احتفل بالخبرات الأولى

حياة الفرد مليئة بالأحداث التى تعد ضمن "الخبرات الأولى". اتفقوا معًا على طرق تقليدية تنتقل إلى كل طفل داخل الأسرة للاحتفال بهذه الأوليات: تحمل نفقات حدث ما من اختيار طفلك، أقم حفلة أسرية، قدم إليه قطعة من الحلى كهدية. وخلال هذا الوقت، استمع للطفل جيدًا بينما يتحدث عن الحدث الحياتى الخاص به الذى يجرى الاحتفال به. ارو له خبراتك الحياتية تجاه الخبرة "الأولى" تلك نفسها. دع أطفالك يدركوا مدى شعورك بالفخر تجاههم.

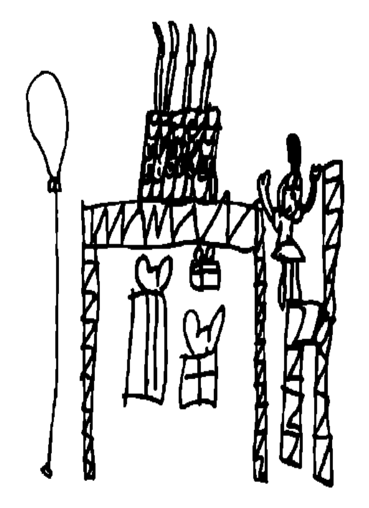


التقاليد المتعلقة بأعياد الميلاد

من الممتع ابتكار تقاليد جديدة بخصوص أعياد الميلاد. فلم لا تحاول تنفيذ إحدى الأفكار التالية أثناء الاحتفال بعيد الميلاد القادم لأحد أفراد الأسرة؟

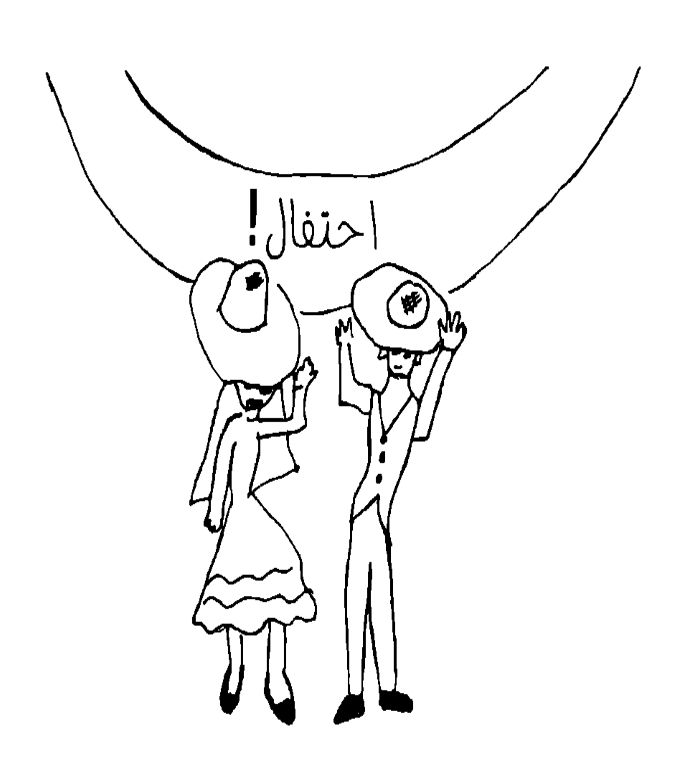
دفتر أعياد الميلاد ـ باستخدام دفتر فارغ كبير، ابدأ فى ابتكار كتاب أسرى يختص بحفلات أعياد الميلاد. ومن الآن فصاعدًا، يجب أن يرتبط عيد الميلاد بالكلمات والصور والتعبيرات والقصص والرسومات والشعر، المقدم من قبل جميع أفراد الأسرة. وحتى أصغر طفل يمكن أن تكون له بصمة فى هذه الصفحات. ومع مرور السنوات، من الممتع أن ترجع بالذاكرة إلى الوراء وتقرأ ما يتعلق باليوم الخاص لدى كل فرد.

مفرش الرسائل ـ قم بشراء مفرش أبيض كبير لكى يستخدم كغطاء للطاولة أثناء إقامة حفل عيد الميلاد. لا تنس أن تضع غطاءً بلاستيكيًا تحته. ضع أقلام القماش على الطاولة حتى تتسنى للجميع كتابة رسالة لصاحب عيد الميلاد. لا تنس أن تضع تاريخ الرسالة لأن المفرش سوف يستخدم كل عام عند قدوم يوم ميلاد هذا الشخص. ربما تحتاج للانتظار حتى بعد العشاء لكى تضع المفرش على الطاولة حتى لا تملأه بقع الطعام!



التقاليد الثقافية الخاصة بك

إذا صعب عليك ابتكار تقاليد جديدة للأسرة من شأنها إبهاج الجميع، فلم لا ترجع إلى الماضى. ما موروثك الثقافى؟ قوموا معًا بزيارة للمكتبة من أجل الحصول على معلومات بشأن التقاليد الثقافية الخاصة بك، أو ابحث على شبكة الإنترنت عن أحد المواقع التى تعرض وصفات الطعام أو العادات الثقافية. يمكن أن يكون ذلك مشروعًا أسريًّا. انظر على وجه الخصوص إلى صور العادات وأوصافها. وبعد الانتهاء من جمع المعلومات، حدد موعدا للحديث بشأنها؛ ثم حدد يومًا ما لتجربة أحد التقاليد الثقافية. وإذا أعجب الجميع، فاحتفظ به؛ وإلا، فحاول أن تجرب تقليدًا آخر.



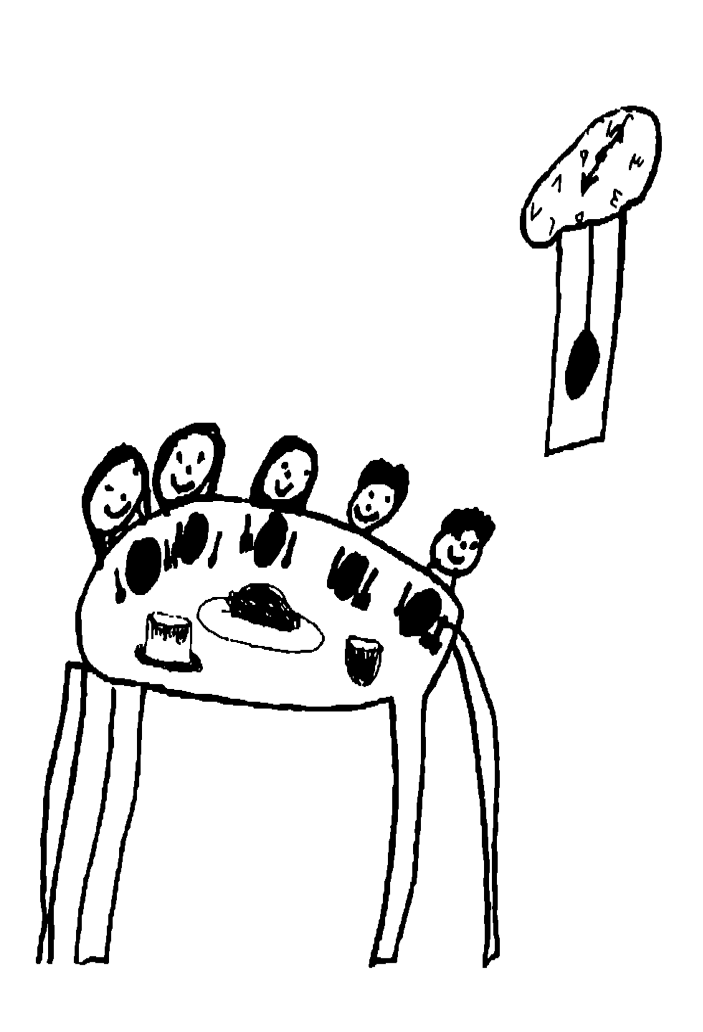
الأغنية الشخصية

اقضى بعض الوقت فى كتابة أغنية تتعلق بكل فرد من أفراد أسرتك. ويجب أن تتم كتابة الأغنية بنغمة يعرفها الجميع، مثل أغنية النوم المفضلة لدى الشخص أثناء الطفولة. وقد تكون الكلمات عبارة عن ترديد اسم الشخص مرارًا، أو ترديد أمنية طيبة (سأحبك دائمًا: أنت دائمًا ببالى؛ قلبى يغنى من أجلك)، أو تقدير لإحدى صفاته الخاصة (تصرفك المتفائل، روحك الطيبة، لمستك الحنونة، حديثك الهادئ)، أو نشاط مفضل (أنت أفضل سباح، أكثر عامل مجد، فنان ذو موهبة عظيمة). قم بكتابة الكلمات حتى يمكن ترديد الأغنية مرارًا على مدار حياة الشخص.



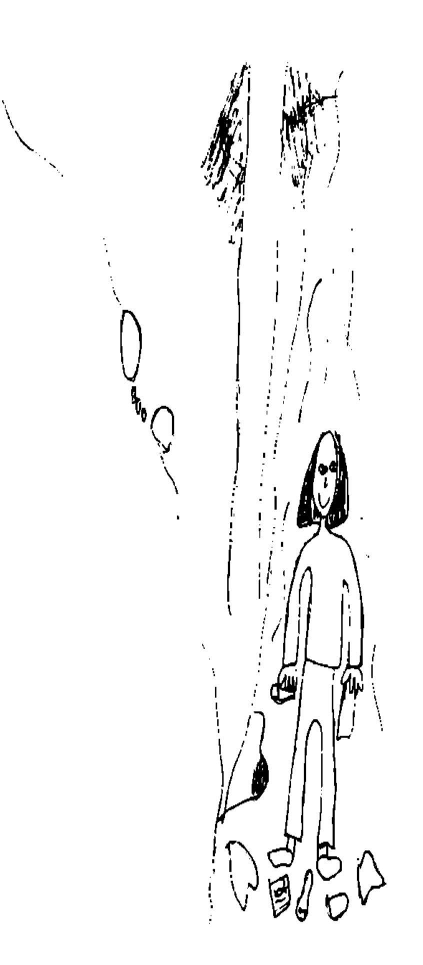
تقديم الشكر للعام

اخـتر أحـد الأيام لكل فرد من أفـراد الأسرة لكى يصرح بما هو شاكر له مـن العام الماضى؛ عيد الأم أو يـوم رأس السنــة أو عيد الحب جميعها أمثلة جيدة على ذلـك. كل ما عليك فعله هو وصف الأمـور التى حدثت فى حياتك وتشعر بالامتنان نحوها. لا تنس الأمور البسيطة مثل امتلاك منـزل للسكنــى، أو حصولـك علـى ما يكفيك من الطعـام، أو عيشك فـى بلد آمن، أو وسـط عائلة تهتم بأمرك. ويمنح كل شخص فرصة التحدث، ويجب على الجميع الاستماع دونما تعليق.



التنظيف التقليدى

يمكن لأى شخص أن يبدأ شيئًا ما، بل ربما يصبح تقليدًا إذا تكرر بشكل كاف. ويمكن لأسرتك أن تخصص يومًا سنويًا لتنظيف المجتمع، عن طريق جمع القمامة من الطرق والحدائق ومجارى الأنهار وغيرها من الأماكن العامة. لا تكن محبطًا، فالأمر أبسط مما تتخيل. اتفقوا على تاريخ وموقع لتقوموا بالتنظيف فيه. واختر المكان والزمان اللذين يوافق عليهما الجميع. ويجب على أفراد الأسرة أن يتعاونوا على صنع نشرة إعلانية. تتضمن المعلومات التالية: تاريخ التنظيف ووقته ومكانه، ما تقومون بفعله، اقتراحات من أجل إحضار الأشخاص الحقائب لجمع القمامة، سواء كانوا سيحضرون معهم المشروبات والمأكولات الخفيفة أم لا، وكتابة اسمك ورقم الهاتف الخاص بك فى حالة الاستفسار. دع الأطفال يساعدوا فى توزيع النشرات الإعلانية على أصدقائهم، وجيرانهم، وزملائهم، والشركات المحلية. وكل ما يجب عليكم فعله هو إظهار الشعور الاجتماعى بالعمل معًا والاستمتاع به. إذا كنت تفعل ما تؤمن به، فسوف تشعر بالسعادة سواء قل عدد المشاركين أو كثر. ويجب أن يبدأ كل تقليد فى مكان ما.



ما الطقوس؟

تكسب الطقوس الأمور العادية معنى. والطقوس هى فعل تقوم بـه الأسرة لكى تحول مهمة عادية إلى خاصـة، كما أنها تقرب جميـع الأشخاص من بعضهم لاشتراكهم فى معنى معين. اجمع أفراد الأسـرة معًا وانظر إذا ما كانت هناك أفكار لديهم بشأن بعض الطرق لتحويل الأمور العادية مثل: وقـت الطعام، وقت النـوم، السفر، الوصول، الأيام الممطرة، تنظيـف المنزل، الاحتفالات، وما إلى ذلـك، إلى أمور أكثر خصوصية من خلال اتبـاع الطقوس. وإليك بعض الأفكار لذلك: أوقد شمعة قبـل العشـاء وقل جملة معينة؛ ليحتضن كل منكم الآخر قبل النوم؛ اخرجوا معًا أثناء هطول المطر عنـد قدوم أول يوم ممطر فى الموسـم؛ قوموا بقطف أول وردة ربيع ترونها فى فناء منزلكم، وعلى كل شخـص أن يصطحب معه زهـرة إلى المدرسة أو العمل؛ اروِ الأحلام الطيبة للجميع قبل النوم. والاحتمـالات لا حصـر لها. وسوف تكون النتيجـة أن تعين أسرتك لحظات خاصـة. إن الذكريات المشتركة من شأنها أن تدعم الشعور بالأمان والانتماء.



٣٢٣

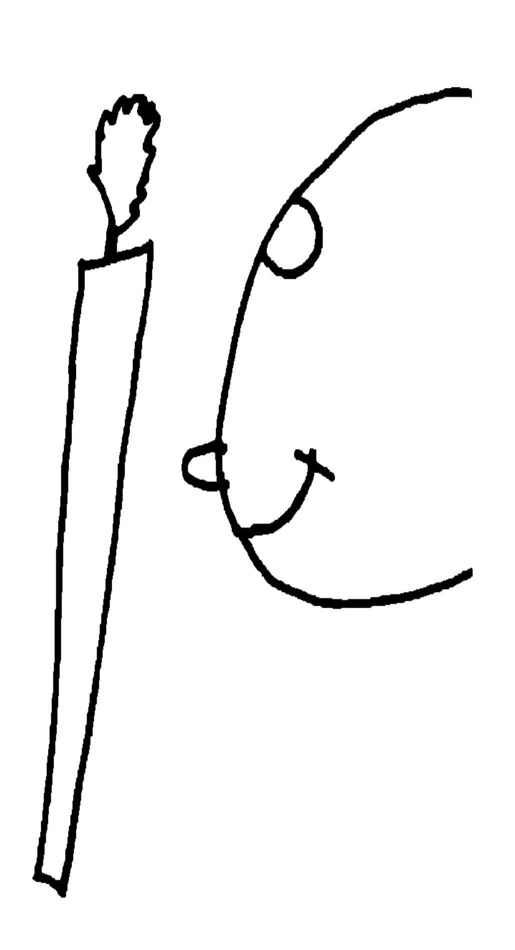
اشتركوا فى شىء ما

ابتكروا طقسًا يتعلق بالمشاركة. إذا أراد أحد أفراد الأسرة المشاركة فى شىء ما، يمكنه وضعه فى منتصف مائدة العشاء، ومن ثم يمكن للجميع معرفة أن هناك شيئًا ما ستتم المشاركة فيه أثناء تناول وجبة العشاء أو بعدها. وقد يكون هذا الشىء تقريرًا مدرسيًّا، تقرير عمل، دعوة لحضور حفل ما، عملًا فنيًّا، إلقاء بيان، صورة للحيوان الذى يرغب فى الحصول عليه. وإذا كان هذا الشىء تجربة يشترك فيها الجميع، يقوم الشخص بكتابة اسمها ببساطة على ورقة صغيرة ويضعها فى منتصف المائدة. وإذا كان أفراد الأسرة لا يتناولون وجبة العشاء معًا، فحدد موعدًا فى المساء لكى يجتمع الأشخاص على المائدة إذا ما كان عليها شىء يحتاج للمشاركة.



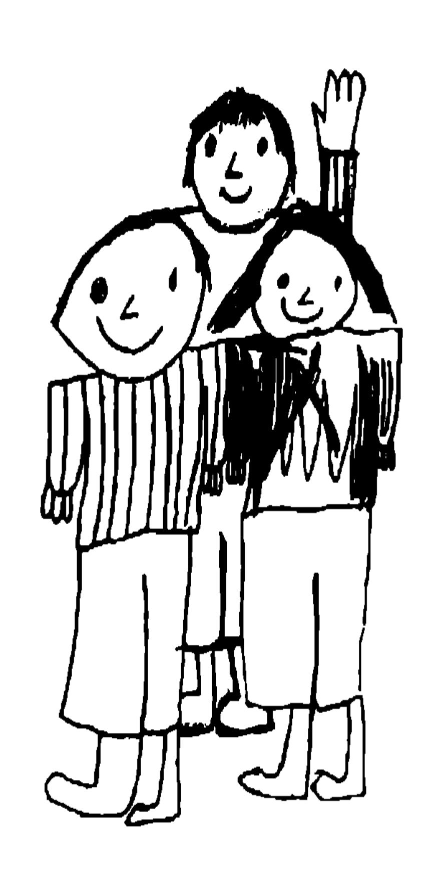
شمعة

إن إضاءة شمعة لا تملك معنى خاصًا بطبيعة الحال؛ ومع ذلك يمكنها أن تصبح ذات معنى خاص، إذا قمت بربط الضوء بإحدى الأفكار المشتركة الخاصة. أثناء تواجد أفراد الأسرة معًا، أوقد شمعة من أجل هدف خاص يتفق الجميع عليه. وربما يكون الهدف من إيقاد الشمعة هو تقديم الدعم لشخص ما، أو تشجيع إنجاز معين، أو حزنًا على فقدان شىء ما، أو احتفالاً بنصر ما، أو تعبيرًا عن الشكر، أو تأكيدًا لبعض القرارات أو الالتزامات، أو طلبًا للمساعدة. إن المشاركة فى الأفكار والأهداف من شأنها أن تخلق تقليدها الخاص.



الوداع

حتى لو بعُد أحد أفراد الأسرة عنا لفترة من الوقت أثناء تواجده فى رحلة أو معسكر أو قضاء عطلة أو تواجده فى المستشفى لتلقى العلاج أو فى مهمة أو خدمة، فإننا نظل على اتصال به من خلال أفكارنا وخبراتنا الحياتية المشتركة. اصنعوا بعض الحقائب القماشية ذات الأحجام الكبيرة لحمل بعض الحلى، وقوموا بربطها من الأعلى بخيط. ليكن أحد طقوس الأسرة عند مغادرة شخص لفترة من الوقت، أن يأخذ معه حقيبة المتعلقات البسيطة من كل شخص. وقد تضم هذه المتعلقات ريشة، ورقة شجر، حجرًا، شكلًا صلصاليًّا صغيرًا، قطعة حلوى، أو أى شىء من شأنه أن يذكر الشخص بهذا الفرد.

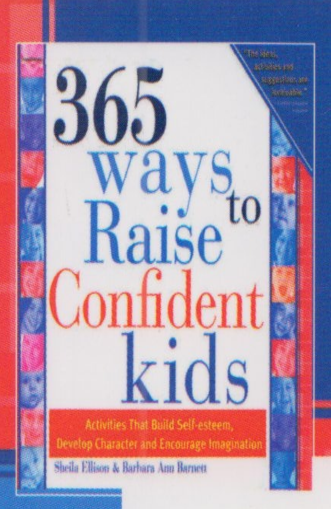


٣٥٢

نبذة عن المؤلفتين

شيلا إليسون أم مخلصة لأربعة من الأبناء، ومؤلفة مبدعة، وهى مؤسسة برامج شباب المجتمع وبرامج التوجيه، ومشهورة محليًا كمتحدثة عن التربية الناجحة. وقد حصلت شيلا إليسون على جائزة الأم المثالية لهذه الألفية. فقد ساعدت نصائحها أكثر من ٤٠٠,٠٠٠ أب وأم على إطعام أطفالهم واللعب معهم وتربيتهم بطرق إبداعية. وقد ابتكرت إليسون هذه السلسلة من كتب التربية وشاركت فى تأليفها، بما فى ذلك كتابا *365 Days of Creative Play* و*365 Foods Kids Love to Eat*.

باربرا آن بارنيت طبيبة نفسية معتمدة تعمل فى عيادة خاصة بها بمنطقة خليج سان فرانسيسكو، وهى أم لابن شاب. وأسمى أمانيها أن يسهم هذا الكتاب فى تحسين الصحة النفسية لدى الأسر على مستوى العالم، وخاصة بالنسبة للأطفال.



"طرق مبتكرة لتنشئة عائلات سعيدة تنعم بالصحة".

__ مجلة *Healthy Kids*

يساعدك هذا *الكتاب* الملهم على تحقيق ما يرغب فيه الآباء: ألا وهو تنمية احترام الذات وتطوير الشخصية وحث الأطفال على التخيل، ففى هذا الكتاب الهام، تجد الدليل الملموس القائم على ممارسة الأنشطة لبناء وتأسيس مهارات الحياة بداخل أطفالك، مما يصقل مهاراتهم ومهارات الأسرة بأكملها.

"إنه لمصدر رائع للآباء والمعلمين حيث يساعد الكتاب الأطفال على بناء شخصياتهم وتعزيز احترامهم لذواتهم بشكل إيجابى. ويقدم لك أفكارًا وأنشطة ومقترحات لا تقدر بثمن".

__ مجلة *Creative Classroom*

(ورشة العمل التليفزيونية للأطفال)

للأطفال من سن عامين فأكثر


ISBN 628-1072-07-143-1
6 281072 071431
282205237

